KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM

MERVEILLEUX CHAT

ET *AUTRES RÉCITS* ZEN

dessins de Klaus Berteismann

Le Courrier du Livre
21, rue de Seine
75006 Paris

Du même auteur, au Courrier du Livre :

- *Hara, centre vital de l'homme*
- *Méditer, pourquoi et comment*
- *Le maître intérieur*
- *La voie intérieure ou le quotidien comme exercice*
- *Exercices initiatiques dans la psychothérapie*
- *Le Japon et la culture du silence*

INTRODUCTION

Quel est le principal but du Zen ? La nouvelle naissance et la transformation de la personne humaine à partir de l'expérience de l'Être. Le Zen nous enseigne le chemin de la libération de notre nature profonde hors des chaînes d'un moi dépendant du monde. Cet enseignement n'utilise pas les moyens d'une pensée analytique, discursive, ni ne prend la forme d'une croyance dogmatique ou d'une métaphysique spéculative, mais se présente comme un chemin d'expérience et d'exercice.

Les textes zen ne transmettent pas des théories mais des expériences, et encouragent à s'exercer. Ils ne font pas appel à notre intelligence mais à notre disposition intérieure et à notre expérience de la vie et de la souffrance. Ils nous invitent à prendre au sérieux le contenu de nos heures les plus profondes et nous exhortent, en les confirmant ou en nous mettant en garde, de nous souvenir des moments de notre vie pendant lesquels nous avons été très près, ne fût-ce qu'un instant, de la vérité, et avons senti la profondeur de l'être du monde et la nôtre propre. Ils nous éprouvent, et nous permettent de voir si, à cette occasion, nous avons donné à notre vie une orientation nouvelle ou si nous avons glissé sur nos rails habituels sans prêter attention à ces moments précieux.

Le sens d'un texte zen ne s'ouvre qu'à celui qui l'approche en chercheur. Il reste caché à la curiosité purement théorique et ne parle qu'à celui qui cherche la voie de la réalisation de sa mission. La «voie» au sens du Zen est un chemin d'exercice, d'exercice intégral. Ainsi, tout ce que le Zen enseigne débouche toujours

sur une pratique fondée sur l'expérience et source d'expériences particulières.
En introduction, nous donnerons deux exemples tirés de notre propre expérience.

L'arc trop tendu

Par une chaude journée d'été, à Tokyo, j'attendais mon maître de tir à l'arc, Kenran Umeji. Pendant quelques semaines, je m'étais entraîné seul et je me réjouissais de pouvoir montrer au maître que j'avais appris ma leçon. J'étais curieux de découvrir quelle surprise le cours d'aujourd'hui allait me réserver ; car chaque fois que le maître venait, il apportait une nouvelle surprise.
L'apprentissage d'un art japonais – que ce soit le tir à l'arc, l'escrime, l'art de composer les bouquets, de calligraphier des caractères ou de préparer le thé est plein de bizarreries pour un élève occidental. Celui qui croit par exemple que le but du tir à l'arc est de toucher la cible se trompe. Et quel est alors le but ? C'est de cela que je devais être instruit en détail ce jour-là.
Le maître arriva à l'heure convenue. Après une brève conversation autour d'une tasse de thé, nous nous rendîmes dans le jardin où se trouvait la cible. Cette cible fut ma première surprise, au tout début de mon apprentissage. C'était une botte de paille d'environ 80 centimètres de diamètre, placée à hauteur d'yeux sur un support en bois. On s'imagine mon étonnement quand j'appris que l'élève de tir à l'arc devait s'exercer d'abord pendant trois ans sur cette cible, et cela à une distance de trois mètres ! Tirer pendant trois ans à trois mètres sur une botte de paille de 80 centimètres de diamètre ? Ne serait-ce pas ennuyeux à la longue ? Non, au

contraire ! Plus on pénètre le sens de l'exercice, plus cela devient passionnant ; car le but n'est pas de toucher. L'important, c'est l'attitude intérieure et à travers elle, la progression sur le chemin intérieur. C'est ce dont je devais une fois de plus faire l'expérience aujourd'hui.

Je me mets donc en position. Le maître se tient devant moi. Je m'incline selon la coutume, d'abord devant le maître, puis par un mouvement de rotation vers la gauche, devant la cible. Ensuite, je me place de nouveau face au maître et exécute calmement les premiers mouvements. L'enchaînement des mouvements doit être fluide et tranquille. Je pose l'arc sur le genou gauche, saisis l'une des flèches appuyées contre le genou droit, la place sur la corde : la main gauche la tient en même temps que l'arc, puis la droite se lève lentement pour redescendre sur une expiration profonde. La main s'empare de la corde et enfin, sur une inspiration lente, l'arc se tend peu à peu, à mesure qu'il est soulevé. C'est le mouvement décisif, qui doit se dérouler aussi imperceptiblement et continûment que la montée de la lune dans le ciel nocturne. Je n'ai pas encore atteint le haut de la course, au point où la flèche reposant dans l'arc entièrement tendu touche l'oreille et la joue, quand la voix d'orgue du maître me traverse : «Halte !» Étonné, et un peu contrarié par cette interruption au moment où je suis le plus concentré, je laisse choir l'arc. Le maître me le prend des mains, enroule une fois la corde autour de la pointe de l'arc et me le rend en souriant. «Encore une fois, s'il vous plaît !» Sans me douter de rien, je recommence. La même succession de mouvements a lieu. Mais au moment de tendre l'arc, mon art a vite atteint ses limites. La tension de l'arc a *doublé* et ma force n'y suffit plus. Les bras commencent à trembler. J'oscille sans aucun

appui. La forme obtenue avec peine est détruite — mais le maître se met à rire ! Je réessaye une dernière fois, désespérément. En vain. L'échec est pitoyable.

Je devais avoir l'air très contrarié, car le maître me demande : «Pourquoi êtes-vous fâché ?» — «Pourquoi ? Vous me le demandez ? Je me suis entraîné pendant des semaines et au moment décisif, vous m'interrompez avant même que j'aie tiré !»

Le maître part encore une fois d'un rire clair, puis il redevient sérieux et dit à peu près ceci : «Que voulez-vous ? J'ai vu, rien qu'à la manière dont vous m'avez ouvert la porte, que vous aviez atteint *la* forme que vous deviez acquérir durant ces semaines. Mais voici comment cela se passe : quand une personne a atteint une forme d'elle-même, ou une forme de vie, de savoir ou de réalisation après s'y être peut-être longtemps exercée, *un seul* malheur peut lui arriver : que le destin lui permette de *rester arrêtée* à cette forme acquise et de s'y figer ! Si le destin lui veut du bien, il lui fait tomber l'acquis des mains avant qu'il ne se cristallise. Son maître le sachant, peut décider de le faire à la place du destin pendant l'exercice. Car quel est le véritable but ? Dans le tir à l'arc, comme dans l'apprentissage de tout autre art, l'important, finalement, n'est pas ce qui sort, mais ce qui entre ! C'est-à-dire ce qui entre en l'homme. Même s'entraîner à une performance extérieure sert au devenir de l'être intérieur. Et quel est le plus grand danger pour cet être intérieur ? C'est de *se maintenir* dans ce qu'il est devenu ! L'être humain doit *se maintenir dans la croissance*, et toujours croître, sans fin !»

La voix du maître était devenue sérieuse et pénétrante. En effet, ce tir à l'arc est tout autre chose qu'un sport de divertissement où l'on joue à qui vise le mieux. C'est une école de la vie, ou pour

utiliser une expression moderne, une pratique existentielle.
Au début, il s'agit évidemment toujours d'apprendre la technique extérieure. Mais à partir du moment où l'on maîtrise enfin la forme extérieure, le véritable travail commence, le travail infatigable sur soi ! L'art du tir à l'arc est alors, comme tout autre art, l'occasion de pénétrer dans les profondeurs de son propre être. On n'y parvient que sur le dur chemin de la purification, qui libère du moi vaniteux et ambitieux, dont le souci de la réussite extérieure risque justement de compromettre la perfection du résultat. Celui-ci ne s'obtient plus sur la base d'un *savoir-faire* commandé par une volonté ambitieuse mais sur la base d'un nouvel *état d'être* intérieur. L'acte réussi est alors le résultat de cet état d'être devenu constitutif de la personne, dans lequel une force plus profonde, qu'on peut dire surnaturelle, a été libérée. Celle-ci accomplit alors l'acte parfait, pour ainsi dire sans notre participation. C'est cet état d'être et non le résultat de l'acte, que visent les exercices de Zen. Par son état d'être, la personne montre dans quelle mesure elle est devenue transparente, dans sa petite réalité humaine, à la réalité d'une vie plus grande. Selon le degré de pureté de son état d'être, cette autre réalité pourra se manifester à travers elle dans le monde — notamment par un résultat parfait.
Une deuxième expérience, vécue lors d'une visite dans un monastère japonais, illustre ce que ces principes donnent dans la réalité.

Le cercle parfait

Kyoto, 1941. Un ami japonais avait organisé pour moi une rencontre avec maître Hayashi, l'abbé du célèbre monastère zen Myoshinji. Or le Japon pratique la belle coutume du cadeau. L'invité apporte un cadeau au maître de maison lorsqu'il lui rend visite pour la première fois et repart lui aussi avec un cadeau. Le cadeau le plus prisé est celui qu'on a fait soi-même. C'est ainsi que maître Hayashi me dit au terme d'une bonne et longue conversation, quand l'heure était venue de se quitter : «Je voudrais vous offrir quelque chose. Une *peinture*.» Deux moines plus jeunes lui apportèrent le matériel. Ils étendirent un tissu rouge sur les nattes pour les protéger et posèrent dessus une feuille de papier de riz extrêmement fine, d'environ 60 x 20 cm, maintenue en haut et en bas par deux baguettes de plomb. Puis ils apportèrent pinceaux et encre de Chine. Mais l'encre, solide, n'était pas prête à l'emploi. Il fallait frotter longuement le bâtonnet au creux d'une pierre évidée où un peu d'eau avait été versée, pour le transformer en encre liquide.

Avec placidité et une grande prodigalité de gestes, comme s'il disposait d'un temps infini — et un maître a toujours infiniment de temps intérieur — l'abbé commença à frotter lui-même son encre. Sa main ne cessait d'aller et venir, jusqu'à ce que l'eau fût enfin devenue d'un noir liquide. Je m'étonnai que le maître fît lui-même ce travail et demandai pourquoi on ne le déchargeait pas de cette tâche. Sa réponse en dit long : «Par le paisible mouvement de va-et-vient de la main, on devient soi-même tout à fait calme. Tout devient silence. Il faut un cœur impassible et

silencieux pour que ce qui s'épanouit en lui puisse être parfait.» Il fut enfin prêt.

Maître Hayashi était agenouillé par terre, c'est-à-dire qu'il était assis sur les talons, le front serein, les épaules relâchées, le buste droit et détendu, animé de ce tonus vivant qui caractérise une personne entraînée à la posture assise basée sur le centre de gravité du corps. D'un geste inimitable, à la fois calme et fluide, le maître saisit le pinceau. Pendant un instant, ses yeux semblaient se perdre sur la feuille de papier. Puis on aurait dit que le maître se libérait totalement en lui-même, afin que l'image qu'il voyait au-dedans de lui puisse sortir librement sans que rien ne l'entrave, ni la crainte d'un *éventuel* échec, ni la volonté *impérieuse* de réussir. C'est ainsi que l'image apparut.

D'un geste sûr, il peignit Kannon, déesse de la compassion, avec d'abord des traits très fins pour le visage, puis des traits plus vigoureux pour rendre la fluidité de l'habit et les pétales de fleurs sur lesquels elle était assise. Enfin arriva l'événement pour lequel je raconte cette anecdote : la peinture de l'«auréole» autour de la tête de Kannon, la peinture du cercle parfait ! Nous tous qui étions témoins retînmes notre souffle. Car l'expression de placidité totale d'un maître — manifestation d'une liberté souveraine, dégagée de toute peur, dans un agir s'accomplissant sans que rien puisse le perturber, est toujours un moment profondément émouvant. Il faut savoir que sur une feuille aussi fine, la moindre interruption du mouvement, le moindre arrêt du pinceau provoque une tache qui gâche tout. Sans marquer de pause, le maître plongea le pinceau dans l'encre, l'essuya un peu, se mit calmement en position de départ et, comme si c'était la chose la plus simple au monde, traça sur le papier le cercle parfait, rayonnant de pureté divine,

autour de la tête de Kannon. Ce fut un moment inoubliable. Il y eut un merveilleux silence dans la pièce. Même le cercle achevé reflétait sous nos yeux le silence émanant du maître.
Lorsque maître Hayashi me remit la feuille, je le remerciai avec cette question : «Comment fait-on pour devenir un maître ?» Il me répondit d'un sourire silencieux : «Simplement, laisser sortir le maître qui est en soi. Oui — Simplement, laisser sortir» — si seulement cela pouvait être aussi simple...
Pour parvenir à ce niveau de simplicité, le chemin est long. C'est un chemin d'exercice, au sens de l'exercice intégral. Mais justement par rapport à cet exercice, la réponse du maître est très significative : car dans tout travail que l'homme accomplit sur lui, sur le chemin de la transformation, il ne peut jamais «faire» ce qu'il a à l'esprit et qu'il recherche, il ne peut que le laisser advenir. Il ne peut que se préoccuper des conditions dans lesquelles la vie, qui pour quelque raison que ce soit s'est déréglée en lui, peut par elle-même se développer, étape après étape, selon sa propre légalité et trouver la forme propre à sa nature profonde. Mais cela signifie que l'homme doit apprendre à laisser sortir ce qui est en lui. Qu'il s'agisse de la pratique d'une respiration conforme à la vie ou d'exercices pour la réalisation d'une action ou d'un travail techniquement difficile, l'important au bout du compte est toujours que le résultat ne soit pas le fruit d'un effort du moi mais d'une acceptation de l'être profond dont la manifestation est alors un acte de maître. Ainsi, il existe de nombreux exercices de respiration. L'être humain les invente. Leur utilité est discutable selon leur emploi. Mais il n'existe qu'un seul exercice de la respiration juste qui sert effectivement au devenir de l'homme véritable. C'est celui qui conduit à l'art de laisser se faire la

respiration naturelle, c'est-à-dire l'exercice qui libère de la respiration-moi rendue inconsciente et délie la respiration de l'être profond qui s'instaure alors d'elle-même.
Le but de tous les exercices du Zen est toujours de s'entraîner à l'art de créer les conditions permettant de laisser être la nature profonde qui nous habite et en laquelle nous avons part à l'existence divine, cette nature qui est à la fois origine et sens, conscience et force d'orientation d'un état d'être devenu transparent, et qui se manifeste alors «tout simplement» en toute conscience et liberté dans la façon d'agir d'un maître.

Le sens de l'exercice - SATORI

Pratiquer le Zen signifie s'exercer. Mais que signifie s'exercer dans ce contexte ? Le mot exercice a un double sens, car il existe deux types d'exercices : celui qui confère l'aptitude de réaliser un résultat visible et celui qui entraîne à la maturité intérieure. L'exercice dont la signification est d'acquérir une aptitude trouve son accomplissement dans un acte parfait ou dans une œuvre valable pour le monde. L'exercice qui a pour but un mûrissement trouve son accomplissement dans la VOIE, ou chemin de la transformation intérieure. L'exercice qui vise la purification et la transformation est sans fin. Outre la tâche de maîtriser, d'ordonner et de façonner le monde, il y a donc aussi celle de suivre le chemin intérieur de la transformation et de la maturation. Mais faire exister authentiquement et donner forme valablement supposent une maturité. Inversement, une maturation authentique ne se produit que si on fait exister courageusement le monde et s'efforce de

parvenir à une forme parfaite. C'est pourquoi l'exercice visant à acquérir une technique parfaite dans quelque art que ce soit, peut aussi être utilisé pour la purification et la maturation intérieures. En cela réside le sens particulier de l'«exercice» zen. Tout effort pour réaliser une œuvre ou un acte parfait, comme toute performance sportive, sert à la maturation intérieure. Il en est ainsi depuis les temps les plus reculés dans les arts martiaux tels que le lancer de javelot, l'escrime, le tir à l'arc[1].

L'objectif de toute maturation est le fruit qu'elle produit. Quel est le fruit de la maturité humaine ? La personne transformée. Mais que signifie ici transformation ? C'est la libération du moi enchaîné au monde et l'unification avec *notre nature profonde* qui incarne en nous l'être divin.

Cette nature profonde, le Zen l'appelle la nature bouddhique. Fondamentalement, chaque être humain est Bouddha, mais sa nature bouddhique reste cachée à la conscience de l'homme qui a succombé à son moi objectif, assujettissant. S'il est identifié à ce moi, soucieux de sa position, s'il est attaché à ce qu'il a et sait, il se prend de plus en plus dans des pièges. Les concepts dans lesquels il tente de saisir et retenir la vie en sont un exemple. Là réside la véritable cause de sa souffrance humaine. Se libérer de cet empêtrement dans le moi, cheminer vers l'essence véritable de soi et commencer une vie nouvelle sur la base de cette essence de soi sont les trois aspects d'une renaissance qui est le but de tout exercice de Zen.

---

[1] Remarque : La meilleure présentation de la signification profonde de l'exercice japonais, au sens d'une aide sur le chemin de la transformation vient d'Eugen Herrigel : «Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc» (éd. Dervy).

L'essence de soi n'est pas l'objet d'une foi pieuse, mais peut devenir une expérience des plus profondes. C'est cette expérience que vise le Zen, une expérience qui bouleverse tout et dans laquelle l'être que nous sommes fondamentalement, c'est-à-dire dans notre nature essentielle, mais dont nous sommes séparés dans notre conscience, se révèle à nous. C'est l'expérience renversante de l'être dans sa percée vers sa nature essentielle et dans le jaillissement de cette nature essentielle. C'est l'expérience du réveil hors de la folie de la conscience matérielle et contradictoire, qui détermine notre vision «naturelle» du monde, n'admet comme réel que ce qui s'adapte à l'ordre de nos concepts et rend nos actes dépendants de ce qu'on sait faire ou connaît.

L'éveil à la réalité de notre essence, qu'on appelle depuis toujours la grande illumination, est l'événement décisif dans la vie d'un être humain. C'est l'événement qui marque le grand tournant. Le vieil Adam meurt et un être humain nouveau naît. Dans le Zen, cet événement est appelé *satori*.

Satori, c'est la naissance d'un homme nouveau. Il est nouveau parce que l'Être s'est révélé à lui dans une expérience qui l'a bouleversé de fond en comble. Il a véritablement goûté à l'Être qui est au-delà des contraires, au-delà des objets, au-delà du temps et de l'espace. Il a ressenti au plus profond de lui-même comment la multiplicité du monde se révélait dans la plénitude de l'Être, comment le sens de cet Être supplantait le sens et le non-sens de ce monde, et il sait d'expérience comment l'unité de cet Être relie fondamentalement toutes les créatures. En faisant lui-même l'expérience au plus profond de lui-même de son appartenance à cet Être , il voit soudain tout autrement. Il ne voit pas seulement autre chose qu'avant, mais en tant que «nouveau-devenu», il voit

chaque chose "différemment», sous une autre lumière. Surtout, il a saisi la nature et le sens réels de son moi. Il le voit tout d'un coup dans sa triple signification : voile cachant la vérité de sa nature profonde, fond sur lequel se détache sa nature profonde et champ dans lequel l'Être est capable de se manifester de manière humaine.

Dans le Zen, cette expérience de l'Être , dans laquelle l'homme éprouve le «tout autre» et goûte pour la première fois la différence entre l'Être divin et l'existence terrestre, n'est donc pas encore la transformation en l'homme nouveau. Ce goûter correspond seulement à la première réception de la semence divine, qui ne se développe dans l'être humain que dans la mesure où celui-ci témoigne dans sa vie de l'Être dont il a fait l'expérience.

Satori, ce n'est pas entrer dans le fondement un et universel. Ce n'est pas non plus être seulement libéré du moi qui, dans son édification du réel, relègue la vie véritable dans les bas-fonds de l'inconscient. La nouvelle naissance au sens du satori, c'est bien plutôt l'éclosion de la VIE dans l'intériorité de l'être humain tout entier. Même dans sa conscience-moi terrestre et matérielle, la personne participe alors, grâce à cette intériorité, à l'évolution de la création. Elle voit le devenir dans le devenu, l'incréé dans le créé (Maître Eckhart), l'être qui a la compréhension de l'être (Heidegger) et le rend manifeste dans le monde en luttant, créant, aimant.

Avec la Grande Expérience du satori commence donc une nouvelle vie *dans* le monde, mais une vie qui procède de l'ÊTRE.

Dans la Grande Expérience, l'homme «goûte» l'Être en tant que réalité supraterrestre de ce monde. Il ne le goûte donc pas derrière, au-dessus ou en dessous de la réalité de ce monde, mais il se rend

compte que lui et ce monde sont en fait cette «vie et cet être plus grands». Ceux-ci lui restent toutefois voilés tant qu'il est dominé par une forme de conscience qui n'est pas ancrée dans notre centre vital, notre essence, mais dans ce centre du moi qui fige tout le vécu dans des concepts et le prive ainsi de sa transparence vivante à l'Être .
Ce qui est perçu dans la «Grande Expérience», ou déjà dans un ressenti fugitif de l'Être , ne peut être traduit en concepts. On ne peut qu'en deviner la lumière dans le reflet de son effet sur le ressentir, le connaître et l'agir de l'homme. Chaque personne qui cherche, consciemment ou non, quelque chose de plus élevé, susceptible de donner véritablement un appui, un sens et un bien-être réconfortant à sa vie, est au fond déjà animée par l'ÊTRE qui en elle et par elle cherche de manière pressente à se manifester dans le monde. L'objet de cette recherche en est donc en même temps le «moteur». Ainsi, même celui qui n'a pas encore fait l'expérience du satori qui peut prétendre en avoir réellement fait l'expérience ? peut être profondément touché et encouragé par des récits, des histoires, des textes qui traitent du satori. Car ce qui se révèle, dans la Grande Expérience, en bouleversant, ébranlant et transformant tout en profondeur, peut déjà en permanence se deviner à travers les fissures de la coquille de notre vie, ne cesse de nous toucher à travers l'épaisse peau de notre conscience ordinaire, nous enveloppe constamment de son parfum insaisissable, résonne à nos oreilles à travers tous les bruits quotidiens comme un son venu d'un autre monde — sans arrêt, l'homme peut constater la fidélité avec laquelle l'Être le hante, l'appelle, et l'exhorte sur tous les plans à ne pas relâcher ses efforts jusqu'à ce qu'il se soit définitivement engagé sur le chemin de l'expérience et du témoignage de la véritable union avec Lui. Quoi

que dise ou enseigne le Zen, quoi qu'il nie ou affirme, taise ou exprime, exerce ou professe, cela concerne satori, prépare le chemin vers satori, demeure en satori, atteste satori.
De même, tous les textes sur la pratique du Zen concernent explicitement ou implicitement le satori. Tantôt ils nous parlent d'éliminer, par une discipline sévère, ce qui entrave l'état de satori, ou de créer les conditions dans lesquelles cet état peut se produire. Tantôt, ils nous montrent, à travers les faits et gestes des maîtres, comment un être humain a été capable de se laisser vraiment transformer par l'Être dont il a fait l'expérience dans le satori ; ou bien ils nous font comprendre ce que c'est que de conserver sa force et de l'employer de manière irréprochable dans une vie créative et combattante. Un autre texte nous instruira sur ce qui fait obstacle à l'éveil et nous indiquera ce que cela change concrètement d'avoir fait l'expérience intérieure de l'Être.
Souvent, les textes zen traitent aussi de la manière dont le maître instruit le disciple, en l'effrayant ou en l'aiguillonnant sur le chemin. Ou bien, ils rendent compte des expériences du disciple qui, à l'occasion d'un choc, prend conscience de son comportement aberrant, ou qui, frappé par le maître, s'éveille à la vie véritable.

L'exercice du juste milieu

Que ce soit au tir à l'arc, au lancer de javelot, à l'escrime, à la lutte, dans la peinture ou simplement en «position assise», le progrès dans un exercice dépend toujours de la capacité du

pratiquant à trouver la bonne attitude, c'est-à-dire à entrer dans son juste milieu. Rares sont les textes japonais qui parlent explicitement de ce milieu. Il est quasiment superflu de l'évoquer tant il est évident qu'il est la condition préalable à tout le reste. Tout exercice pratique n'a de sens que si ce juste milieu est atteint. Car il est ni plus ni moins cet état général du corps et de la psyché qui permet à l'homme de devenir transparent à l'Être présent dans sa nature profonde, et qui le rend capable d'en témoigner dans le monde. Cela signifie que le juste milieu est cet état serein et imperturbable dans lequel tout ce que l'être humain fait ou renonce à faire se rapporte à sa destinée. Le Japonais appelle ce milieu le «*HARA*». Celui qui a affermi son hara est dans le juste état. Au sens propre, *hara* signifie «ventre» et au sens figuré *centre de gravité* dans le juste milieu. Physiquement, ce centre se trouve dans la partie inférieure du tronc (*koshi*). Il est clairement perceptible au milieu du ventre (*tanden*) un peu en dessous du nombril et se reconnaît à une sensation de fermeté dans tout «l'espace inférieur», comprenant la colonne vertébrale à partir de laquelle s'érige la forme juste, ainsi que le bas-ventre vers lequel la personne doit constamment orienter son lâcher-prise. Cependant, ce qui est décrit ici en termes quasi «physiques» ne désigne pas quelque chose de véritablement corporel mais le *geste* juste. Car le corps de la personne vivante ne peut pas être considéré comme un corps physique séparé de son psychisme, mais seulement comme un ensemble de gestes à travers lesquels la personne se vit en tant que sujet individuel, s'intériorise, s'extériorise, et habite son corps d'une manière juste ou injuste. De même, le juste centre de gravité n'est pas un point physique, mais cet état centré de l'attitude en général, qui permet la transparence. Au début de

chaque exercice, le milieu est «milieu de la terre», c'est-à-dire enracinement dans l'unité originelle de la vie qui avant, pendant et après chaque prise de conscience, porte, libère et renouvelle fondamentalement la personne, et la laisse trouver progressivement sa forme.

L'être humain peut chercher son point d'appui au mauvais endroit. C'est-à-dire là où il est centré sur son moi, soucieux de sécurité, de considération et d'autonomie, dans la séparation. Dans ce cas, son centre de gravité se situera trop «haut».

Trouver le juste centre de gravité et se libérer de la prédominance du moi revient finalement au même. Car dans la mesure où la personne parvient à se libérer de la suprématie de son moi, son centre de gravité se déplace vers le bas. Or comme ce centre de gravité n'est pas un phénomène purement physique mais l'expression d'une attitude intérieure, l'entraînement au geste juste peut aider à détacher la personne de la sphère d'influence du moi qui le retient «en haut», c'est-à-dire dans la tête, la poitrine et le cœur. De même que la personne peut apprendre à sentir que cette attitude tirée vers le haut est un geste erroné, qui exprime et renforce la suprématie d'un moi dépendant du monde, de même elle peut aussi apprendre à se relâcher du haut, à s'installer dans le bas, et ensuite, tranquillement, faire fondre constamment ce qui s'était durci et laisser devenir la nouvelle forme qui, contrairement à toute forme fabriquée et plaquée, grandit d'elle-même par le geste naturel d'une vie droite. En apprenant à se trouver lui-même dans son milieu, et à partir de celui-ci, l'homme se libère de la peur. Ainsi, cette façon d'agir magistrale, tranquille, imperturbable, qui se démontre dans un combat ou un acte de création accomplis, ne peut procéder que de ce milieu consolidé. Grâce à ce milieu,

l'être humain est en contact avec une vie plus grande qui le remplit d'espoir, le libère à chaque respiration de l'étroitesse craintive de l'être-moi, «dirige son arc et conduit son pinceau».
Ce n'est qu'en enracinant sa vie dans le milieu terrestre de son existence que l'homme peut aussi trouver le chemin du juste «milieu du ciel» et, dans l'union entre ciel et terre dont il fait l'expérience, développer en soi ce milieu véritablement personnel que représente le cœur humain. Car le cœur qui est expression du véritable milieu humain n'est pas celui qui, empêtré dans ses sentiments, s'en rend continuellement dépendant, mais ce milieu en l'homme dans lequel les forces du ciel unies à celles de la terre témoignent tout naturellement en lui, en tant que personne, à travers tout ce qu'il fait ou ne fait pas, de la totalité de la vie divine : de sa plénitude, de sa loi et de son unité. La première condition pour que puisse grandir ce cœur véritable est de développer le «hara», cet état qui libère l'homme de la sphère d'influence du moi et de ses ordres figés, qui l'ouvre à l'expérience de l'Être et le rend capable d'en témoigner dans le monde. Le hara est en quelque sorte le trait d'union entre l'être supraterrestre et l'existence biographique, entre le vécu de l'unité originelle et son témoignage puissant dans le monde. C'est pourquoi le développement, la consolidation et l'activation du hara sont des aspects essentiels de toute pratique zen.

Agir à partir de l'être

Lorsque la personne s'est éveillée à sa nature essentielle et s'est transformée conformément à elle, elle perçoit la voix de l'Être

universel et agit directement selon son essence, comme un organe qui lui serait parfaitement accordé. Il n'y a pas le moindre écart entre la pensée et l'action. Dans tout acte de l'Éveillé résonne la mélodie éternelle de la Grande Vie. Qu'il se taise ou qu'il parle, elle sonne à nos oreilles à travers lui. Agir chez lui, ce n'est pas faire, mais accepter la VIE qui ne demande qu'à jaillir à travers toute attitude réceptive ou tout faire, dans le langage spécifique à ce faire, sous la forme d'une œuvre, d'une action ou simplement d'un rayonnement vivant.

Comment l'Être nous touche-t-il ? Les mots nous manquent pour le dire. Dans le contexte de notre existence ordinaire, nous le vivons comme un paradoxe, irritant pour l'entendement courant. L'Être vient à nous dans son insaisissable plénitude, au cœur de notre misère. Sa lumière éclaire brusquement notre obscurité et nous plonge dans une profonde sécurité, au milieu de notre abandon dans ce monde. D'une manière incompréhensible, il chasse de notre âme la tristesse, le désespoir et la peur. De même, «agir en l'Être » est un agir incompréhensible : le contraire de l'agir habituel ; un agir dans le non-agir, qui réalise sans peine ce qu'aucun effort conscient n'obtient. Il n'est pas supérieur à l'agir du moi naturel, mais tout autre.

Pour le moi naturel, la lutte, la création, l'amour sont soumis à condition. Ils dépendent de nos aptitudes, de nos connaissances, de nos sentiments. L'agir, qui a sa source dans l'essence profonde, s'accomplit en dehors de toute condition, dans une attitude que rien ne conditionne. Il s'effectue avec l'assurance d'un noctambule, comme inconscient et indifférent à ce qui «adviendra», désintéressé par le résultat.

Dans son être profond, l'homme *aime* au-delà de ses mouvements de sympathie et d'antipathie. Son amour est un état qui le situe bien au-delà de son propre moi. Il est expression de l'unité de l'Être qui relie toutes choses, à laquelle il a part dans son être profond, qui embrasse tout et réchauffe, libère, fait naître une nouvelle vie, où qu'il se trouve. Saisi par l'Être, l'homme n'a plus de «sentiment». C'est aussi *l'impression* que donne celui qui, ancré dans son être profond, est là sans «agir». Ordonnant et créant sans poser de questions, comme indifférent au résultat, il fait naître la forme sans intention, sans effort, de sa main créatrice. Elle est témoin d'un esprit que rien n'empêche de laisser ses images intérieures prendre forme directement. Ainsi, l'homme qui s'est éveillé à sa nature essentielle *lutte* comme s'il n'existait pour lui aucun danger. Dans sa lutte, il est stable, sans peur et sûr d'atteindre le but. Indifférent au succès ou à l'échec, il triomphe sans vraiment combattre, grâce à une force qui vient des profondeurs. Il peut la laisser se déployer dans la mesure où il a dépassé son moi naturel. Alors, elle peut se battre et triompher pour lui tant qu'il maintient son moi naturel hors du jeu.
Que signifie : «Comme indifférent», «comme inconscient» et «sans agir» ? Cela signifie que la personne a su dépasser le moi animé de sentiments, et qui est surtout attentif à se préserver, à se mettre en valeur, à se posséder et à se garantir une bonne position dans le monde. «Comme inconscient» ne signifie donc pas une absence de conscience — de même qu'«indifférent» ne désigne pas une absence d'émotion, et «non-agir» qu'on n'agit pas. Seulement, ce n'est plus la conscience du moi, l'intérêt du moi et l'action du moi dont il est question, mais une tout autre «présence». Dans cet état, l'homme est tout à fait éveillé, touché et efficace dans ses

actes et dans ses travaux, parce qu'il a tourné le dos à la manière de penser, de sentir et d'agir du moi. Agir sans agir n'est donc pas ne rien faire. C'est un agir puissant qui naît spontanément d'un état dans lequel la personne est devenue transparente à son être profond. C'est l'état dans lequel le moi se retire au lieu de prendre la place de l'être profond, au lieu d'introduire une séparation entre sa nature essentielle et le monde, en substituant sa force à celle qui vient de son être profond. Tant que l'homme est subjugué par ce moi, la conscience qu'il a de lui-même et de la vie ainsi que ce qu'il fait ou ne fait pas restent dépendants du monde, et de ce qu'il possède, sait faire et vaut dans ce monde. Mais quand le moi — qui nous sépare de notre nature essentielle, qui crée et maintient l'opposition entre sujet et objet, entre le moi et son opposé — se retire, alors tout acte émane directement de l'unité de la vie indivise. De même, l'exercice d'un savoir-faire ne dépend plus des circonstances et des conditions. Par la vigueur et l'assurance imperturbable de son agir, par sa force à mener le juste combat, par la tranquillité du geste créateur parfait, l'homme témoigne à travers ses actes de son être profond.

Les textes qui suivent illustrent ce juste combat. La vie n'est-elle pas toujours combat ? Ici réside pour l'homme ordinaire la plus grande contradiction par rapport à sa représentation d'une vie paisible, faite uniquement d'amour et d'harmonie. Il rêve d'un monde sans combat. Rêve stérile ; car l'idée d'une vie sans lutte est une illusion. Mais le Zen montre qu'il existe une forme de combat qui transcende la lutte et donc une victoire sans combat, une victoire sans tuer. Quand ceci est compris et qu'une seule étincelle de cette sagesse pénètre le cœur, la vie change.

Le Zen propose deux sortes d'exercices apparemment contradictoires. Celui qui passe par l'accomplissement d'une tâche ou d'une action :

c'est un chemin visant à faire l'expérience de l'«et à témoigner de la nature essentielle de l'homme. Et celui de l'assise immobile, c'est-à-dire de la pratique du Zazen. Ce dernier exercice de recueillement et de silence absolu est en fait le plus important. L'exercice de l'assise juste au service d'un recueillement parfait sera le thème des derniers textes de ce livre.

Un mot au lecteur

Les textes sur la pratique du Zen sont ardus pour le lecteur. Plus on perçoit les arrière-plans des images proposées, plus la montagne de questions qu'elles suscitent grandit. Et plus on regarde en profondeur, plus leur problématique semble complexe. Puis tout redevient simple et clair. Un récit étonnement direct et sobre donne souvent une impulsion insoupçonnée. Même celui qui ne connaît encore rien au noble enseignement du Zen peut soudain être touché par une image, un mot, une phrase, laisser échapper un rire sonore puis, gêné, plonger l'instant suivant dans la réflexion ou se sentir brusquement comme libéré, ou au contraire étrangement oppressé par une responsabilité à laquelle il n'avait pas pensé jusque-là et qui soudain s'impose inéluctablement à lui.

Dans les véritables textes zen, la VIE devient parole, directement. Non pas la vie que nous vivons habituellement mais cette VIE que nous sommes au fond et que nous devrions vivre, alors que nous ne la portons pas en conscience. C'est pourquoi chaque phrase zen prend en fait un autre sens que celui que l'on saisit à première vue. Chaque parole est parabole. Mais toutes ces paroles parlent de la VIE, celle qui est au-delà de la vie et de la mort, au-

delà des contraires, alors que la vie naturelle fige tout vécu et crée les divisions. La vie ne supporte pas d'être cernée par des concepts. Mais un mot, une image, peuvent l'évoquer — à condition d'avoir le bon œil pour la voir, la bonne oreille pour l'entendre.

Que signifie le bon œil, la bonne oreille, et quand l'œil ou l'oreille ne sont-ils pas les bons ? Quand sont-ils inaptes à voir et à entendre de quoi il s'agit ? Ils le sont toujours quand ils ne sont que les organes du moi de ce monde, dont l'horizon ne s'étend pas au-delà de ce que permettent les concepts traditionnels du vrai, du beau et du bien. Le Zen ne parle pas du «parfait» dont le comportement est totalement conforme à un ordre de valeurs établi. Car le Zen est le lieu où la vérité de la vie jaillissante fait irruption, avec une légalité, une plénitude et une force à faire pâlir tous les idéaux imaginaires. Pour celui qui seul ce qu'il comprend a de la réalité et seul ce qui correspond aux valeurs transmises engage, le Zen restera éternellement un sujet d'irritation. Certes, la vie humaine ne peut exister sans lois et sans ordres établis. Mais elle se fige quand ce qui est établi et ordonne le devenir prend le dessus. Le rôle de toute raison est de laisser être le non-rationnel. Le sens de tout ordre est le service à la vie en devenir. À l'instant où les attitudes et les formes de pensée figées éclatent, la VIE, qui est au-delà de tout ordre, peut jaillir comme un éclair dans la conscience humaine. L'art des maîtres zen à créer de tels instants est inépuisable.

Lorsqu'il s'agit de l'Être vivant, de ses manifestations dans les œuvres et les actes, la conscience ordinaire avec laquelle on considère logiquement un objet, une personne ou un «texte», doit s'effacer devant une conscience qui permet une appropriation non pas objective mais subjective du vécu. C'est pourquoi la réflexion

objective et rationnelle sur les textes zen ne mène à rien. Il faut les aborder d'une manière très personnelle, constamment laisser pénétrer en soi les paroles et leur permettre d'agir silencieusement. Seul ce qui tombe en nous comme dans une coupe ouverte peut nous «atteindre» et se propager comme les cercles autour d'une pierre librement tombée dans une eau tranquille. La semence contenue dans un texte zen peut alors germer : sous la forme d'une question qui pousse à approfondir, d'une impulsion qui fait aller de l'avant, d'une prise de conscience, d'un bonheur qui engage, d'une douleur brûlante, d'un comique libérateur. Mais jamais il n'existe de «solution» qui tranquillise, ni de savoir définitif que l'on posséderait désormais et que l'on peut rapporter chez soi comme un acquis certain. On ne «possède» jamais rien de ce qui est écrit dans un texte zen — si ce n'est son aiguillon planté dans notre chair, qui nous pousse toujours plus loin sur la voie de la transformation.

Du droit de combattre

Histoire japonaise racontée par Tora Sasamoto

Pendant une pause entre deux exercices plusieurs, jeunes escrimeurs, élèves du vieux maître Gen-no-ju Yamawaki, discutaient du meilleur d'entre eux, le jeune Iori Yagisawa.
« Le maître a encore refusé.
— C'est étrange ; et pourtant il a tellement d'estime pour lui !
— Oui. Si l'un de nous le lui avait demandé — mais refuser à Iori !
— Alors que Yagisawa passe pour le meilleur escrimeur de Yedo.
— On dit qu'il bat tous les maîtres des autres écoles.
— Iori Yagisawa passe pour le meilleur, non seulement parmi les élèves d'aujourd'hui, mais depuis que notre école existe.
— C'est-à-dire parmi plus de mille élèves.
— Je ne sais pas — il paraît qu'il y a eu un très bon escrimeur aussi autrefois, il y a dix ans à peu près. On disait que le maître voulait en faire son successeur.
— Et qu'est-il devenu ?
— Un jour, il est parti et n'est plus revenu. Le bruit court qu'il s'est fait moine.»
À cet instant, Iori Yagisawa entra dans la salle. L'exercice l'avait échauffé et la sueur perlait à son front. C'était un beau garçon aux sourcils touffus et aux yeux lumineux. Sa bouche était ferme et ses traits bien dessinés.

Il s'approcha respectueusement du maître qui, à sa manière habituelle, était assis sur son coussin, légèrement appuyé sur un coude. Le silence s'était fait. Iori s'agenouilla pour saluer le vieux maître qui, en dépit de ses soixante-dix ans, était l'image même de la santé.
Les deux mains de Iori se posèrent sur la natte lorsqu'il s'agenouilla devant le maître.

«Maître...
Le «vieillard à la barbe argentée» se tourna calmement vers son élève. Un sourire plein de douceur se joua dans ses yeux et il demanda :
— Alors, encore le duel, Iori ?
— Oui, maître. Pardonnez-moi d'y revenir. Mais une fois encore, une unique fois, je voudrais vous le demander. Accordez-moi ce combat...
— Mais, Iori, je te l'ai déjà souvent répété. Ne sois pas si pressant.
C'était la cinquième fois depuis le début des exercices d'été que Iori priait le maître de se battre avec lui. Chaque fois Gen-no-ju avait refusé. Sur toute autre chose, il accédait aux prières de Iori, mais il était demeuré ferme dans son refus de se battre en duel avec lui.
— Iori, un samouraï qui possède son art doit maîtriser non seulement celui-ci mais aussi lui-même.
— Oui, maître, cet enseignement est présent à mon esprit.
— Peut-être, Iori. Mais ce n'est pas si facile quand on est jeune.
— Pardonnez-moi de vous contredire maître. Je porte votre enseignement sans cesse dans mon cœur. Jour et nuit, il dicte mes actions.»

Et vraiment, le comportement de Iori ne méritait aucune critique. Aucune faute ne pouvait lui être reprochée, ni aucune infraction aux règles de l'école.

«Non, Iori, je n'oublie pas tes efforts sérieux. Sûrement, ce n'est pas ton habitude de...

— ...

— Mais il s'agit de bien autre chose que d'une façon de se «conduire». Vois : «Tu peux être assez avancé pour vaincre tous les brigands qui t'attaqueraient dans la montagne. Mais ce qui est vraiment important, c'est de vaincre le démon en soi-même.

— ...

— Ne sois donc pas impatient, Iori. Nous en restons là : attends encore un moment. Pas encore, Iori.»

Dans l'esprit de Iori demeurait la certitude que ce combat avec le maître lui serait un jour accordé s'il poursuivait inflexiblement ses efforts pour observer son enseignement. Gen-no-ju était déjà vieux. L'espoir et l'ambition de Iori étaient de réaliser son rêve pendant que le maître était encore en possession de ses forces. Il essaya une fois de plus.

«Maître, je vais peut-être trop loin — mais je vous en prie, ne dites pas non si je vous supplie encore une fois, une dernière fois !

Iori paraissait décidé à ne pas céder.

— Bien, alors...»

Gen-no-ju sentait chez Iori une décision désespérée. Il ferma les yeux comme il avait coutume de le faire dans les moments graves. Iori n'osait pas respirer.

La servante était entrée silencieusement. Elle alluma les lumières. Quelque part, le bruissement des insectes d'automne commença à se faire entendre.

Gen-no-ju semblait se préparer à une difficile décision. Enfin, il ouvrit calmement les yeux et dit : «Si tu le *veux* absolument, j'accéderai à ta demande.

— Maître, merci !

Une vague de chaude animation se répandait sur le beau visage de Iori. Enfin, son plus profond désir paraissait se réaliser.

Presque solennellement, Gen-no-ju continua :

— Mais auparavant...

— Oui ? — Le cœur de Iori s'arrêta.

— Il faut que tu te battes avec un autre.

Iori rougit violemment.

— Avec un autre ? Avec qui ?

— Avec Tesshin, l'ermite. Il vit près du temple de Genkuji à Tahara-machi Asakusa.

Iori était depuis six ou sept ans élève de Gen-no-ju mais c'était la première fois qu'il entendait le maître, ou un autre élève, prononcer le nom de Tesshin.

— Tesshin du temple de Genkuji ?

— Oui. Quand tu l'auras vaincu, je serai prêt à me battre en duel avec toi.

— Merci. .Oh ! je vous remercie, maître. Plein d'excitation, il ajouta, un peu décontenancé : quel genre d'homme est ce Tesshin ?

— Pourquoi te le dirais-je maintenant ? Une seule chose, Iori : prépare-toi. Ce Tesshin n'est pas un adversaire facile...»

Iori attendait avec impatience Tesshin le moine dans la maison de son père. Chaque instant lui paraissait une longue heure. Enfin Tesshin arriva. Le cœur battant, Iori entra dans la salle de réception. Un petit homme d'environ quarante ans, misérablement vêtu, était agenouillé à l'entrée de la salle aux quarante nattes : Tesshin, le prêtre.

Iori s'agenouilla, s'inclina, salua.
«Je suis Iori, le second fils de Yagiwasa Yamatonokami. Je suis subjugué par votre bonté d'être venu de si loin, de venir chez moi alors que c'était à moi de me rendre chez vous...
Tesshin répondit au respectueux salut de Iori en inclinant légèrement la tête.
— Je suis Tesshin. Je vous remercie de votre invitation.
— Non. C'est à moi seul de vous remercier, maître.
— Il y a longtemps que je n'ai pas quitté mon ermitage. Et il y a une bonne distance d'Asakusa à Honjo, n'est-ce pas ?»
Malgré le sourire poli, il n'y avait pas là l'ombre d'une excuse pour avoir fait attendre plus d'une heure son hôte. On sentait même quelque chose comme de l'ironie dans toute son attitude. Iori éprouva le même sursaut de confusion et d'agacement qu'il avait ressenti en interrogeant le messager dépêché auprès du moine.
Le lendemain du jour où le maître avait consenti à se battre avec lui — à condition qu'il ait auparavant vaincu Tesshin — Iori avait envoyé un messager au moine. Il l'avait chargé d'expliquer les circonstances en priant Tesshin de consentir à un duel. Comme le logis du moine était trop exigu et qu'en outre beaucoup de pèlerins se rendaient au temple de Genkuji, Iori avait invité Tesshin à venir chez lui. Mais celui-ci avait refusé tout net : il était moine et n'avait rien à voir avec les arts martiaux. Iori n'était cependant pas homme à se laisser rebuter facilement. À sa quatrième demande, Tesshin répondit qu'il viendrait, seulement pour voir Iori.
«Comme mon messager vous l'a dit, je ne fais que suivre les instructions de mon maître Gen-no-ju ; je désire vous provoquer en duel. Je vous en prie, acquiescez à ce duel.

— Moi aussi, répliqua Tesshin avec insouciance, je vous l'ai déjà fait dire par votre messager : je suis moine et ne puis donc accepter de vous rencontrer sur le terrain. Je vous prie de m'excuser.
— Malgré tout mon respect pour vos paroles, il s'agit ici d'un instruction de mon maître. Laissez-vous donc fléchir.
— Non, le temps où je maniais la lance appartient au passé. Mes mains tiennent maintenant le saint rosaire et je les joins dans la prière. Il est tout à fait impensable que je croise le fer avec un jeune homme plein de feu tel que vous.
Iori commençait à bouillonner intérieurement.
— Mais je désire que vous considériez ceci comme un cas particulier et que vous m'accordiez de...
— Il semble qu'il y a là-dessous une manœuvre de maître Yamawaki. Excusez-moi...»
La discussion ne paraissait mener à rien. Iori saisissait de temps à autre une lueur mystérieuse dans les yeux du moine : pourtant, son attitude ne changerait pas. Une seule chose semblait certaine au jeune garçon : ce moine se moquait de lui. Et maître Yamawaki accusé de manœuvre par-dessus le marché ! De toute façon, là n'était pas la question : la seule chose importante était le duel. Il lui fallait briser ce moine insolent.

«Vous accepterez maintenant sans autre discussion.
— Non. Un moine ne touche pas à une lance.
— Ainsi, vous vous dérobez ?
— Comment pourrais-je résister à un adversaire tel que vous ?
Cette fois, Iori est incapable de se contenir.
— Si vous ne cédez pas, je vous retiendrai ici aussi longtemps que vous n'aurez pas accepté.

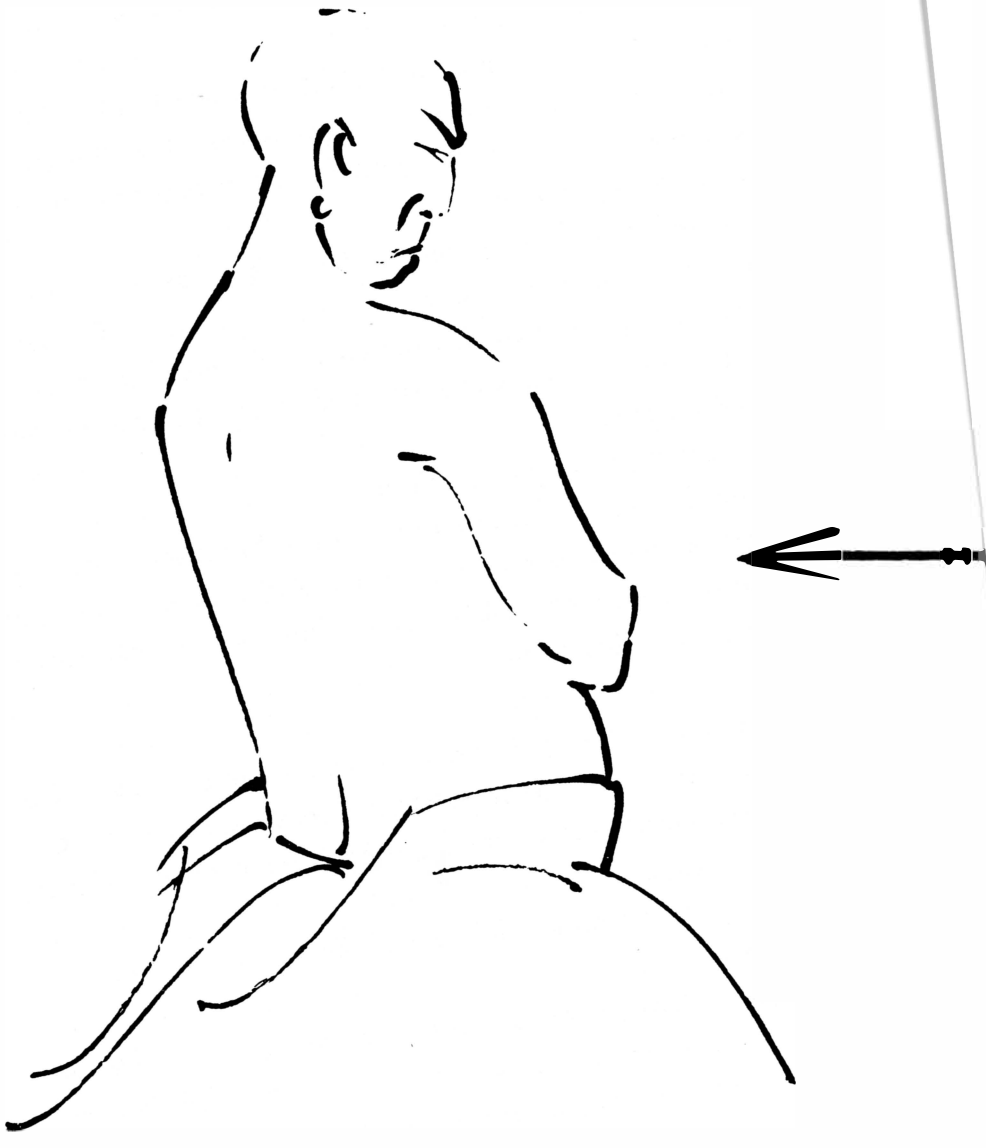
Sans se préoccuper le moins du monde de cet éclat, Tesshin répliqua avec une sérénité inchangée :
— Vous voulez me retenir prisonnier ici si je n'accepte pas ?
— C'est mon intention.
— J'accepte donc votre provocation en duel.
Pris au dépourvu par cette réponse, Iori ne put que bégayer :
— Quoi, vous acceptez...
S'il en est ainsi, pensa-t-il, je n'ai pas eu tort de m'échauffer.
— Je vous remercie, maître, dit-il. Pardonnez-moi d'avoir été irrespectueux envres vous. Mais maintenant nous allons nous séparer. Sans délai.
Et Tesshin :
— Un instant. Oui, j'accepte votre provocation. Mais je voudrais vous conseiller de ne pas vous engager dans ce combat.
Il ne manquait plus que cela ! Tesshin parle encore gaiement mais il ne sourit plus. Ses yeux étincellent. Toute son attitude a changé.
Furieux, Iori l'interpelle :
— Quoi ! Je devrais renoncer à ce duel. Voilà qui est curieux. Et pourquoi donc, s'il vous plaît ?
— Parce que, de toute façon, l'issue est claire. Pourquoi encore combattre ? — Tout à coup les mots sont devenus rudes, la voix dure.
— L'issue est claire ?
— Vous n'êtes pas un adversaire pour moi.
Iori est muet de fureur. L'atmosphère se charge jusqu'à éclater. Mais Tesshin ne donne aucun signe d'émotion.
— Pour vous dire la vérité, même votre maître Gen-no-ju ne peut pas se mesurer en duel avec moi. Je puis pressentir les capacités de ses élèves sans qu'il soit nécessaire de se battre. Comment voulez-

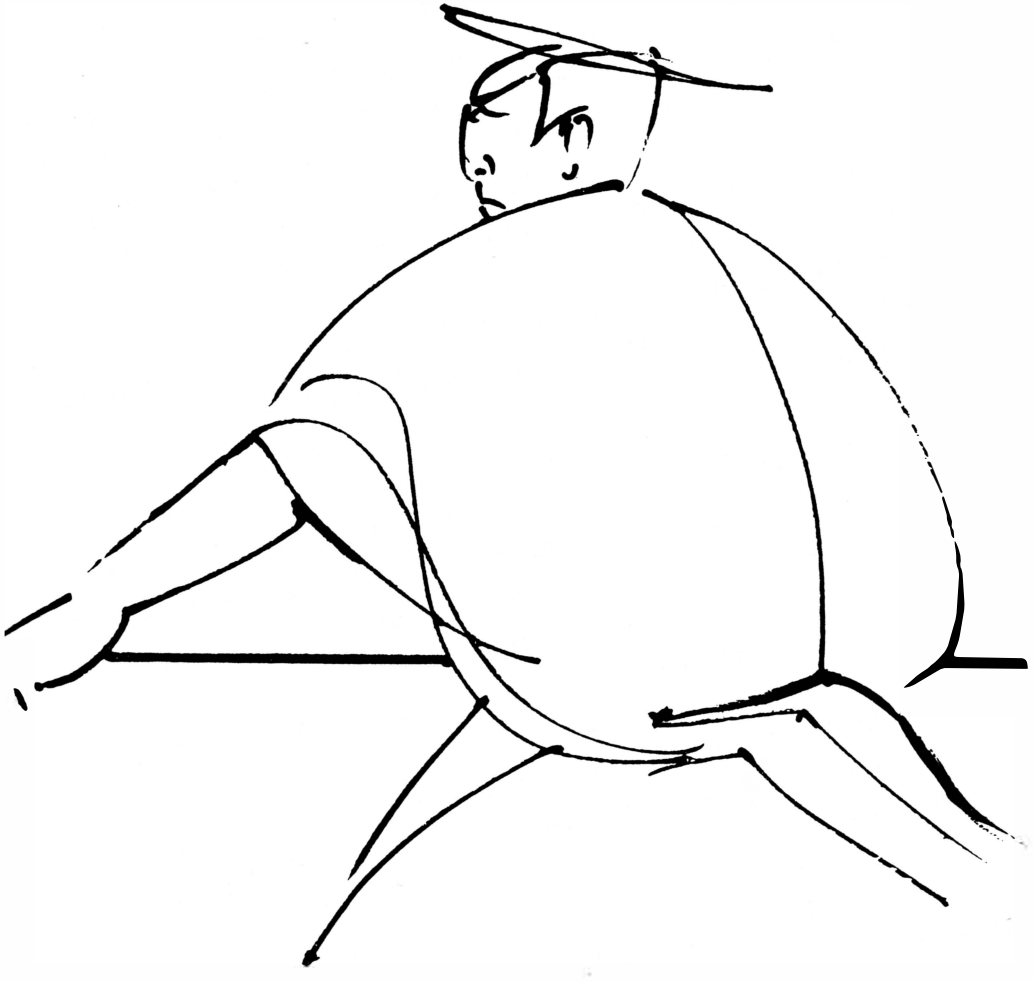
vous me vaincre alors que votre maître lui-même n'en est pas capable ? Il éclate d'un rire bruyant : — Ha, ha, ha !...»
D'abord accepté, puis rejeté et ensuite moqué, Iori rougit et pâlit alternativement.
Jusque là, il s'était dit que le moine cherchait à l'humilier. Mais soudain, il devient un autre homme. Cette étrange lueur dans ses yeux — l'esprit qui rayonne en lui. Maintenant il s'agit d'être sur ses gardes.
Iori est hors de lui.
«Quelle audace ! Debout, préparez-vous ! Il écume de rage.
— Iori, me battre avec vous n'a vraiment aucun sens.
— Debout, vous dis-je !
Iori lui tend l'une des lances préparées
— Halte ! Un instant, dit le moine.
— ... ? ...
— Une lance de bois ? Non, prenez-en une véritable et attaquez-moi.
— Avec une lance d'acier aiguisée ?
— Oui.
Iori pense : «Justement, cela me convient», et il répond :
— C'est exactement ce que je souhaite.»
Il va chercher les armes. À son retour, il porte un ceinturon, le masque et les vêtements rembourrés et il tient les deux lances sous le bras. Mais Tesshin est introuvable. Il le découvre enfin dans le jardin, assis sur l'herbe, dans la même position bizarre que tout à l'heure dans la maison.
Le soleil d'automne décline rapidement et jette de longues ombres sur les buissons et sur le grand bassin.
Iori est encore hors de lui de fureur. Il va vers Tesshin et jette les

deux armes à ses pieds.
« Choisissez-en une, dit-il.
— Je n'ai pas besoin d'armes pour me battre contre un adversaire comme vous, répond Tesshin sans même jeter un regard sur les armes.
Blême, le visage frémissant, Iori grince :
— Impudent. Toute autre réplique semble inutile. Il s'empare d'une lance, rejette son casque et crie :
— Me voilà, je viens.»
La pointe de la lance brille au dernier rayon du soleil couchant. Sans un mot, Tesshin se lève. D'un geste rapide, il retire sa tunique. Il est là, debout, nu jusqu'à la ceinture... Iori reste un instant décontenancé. Un frisson le parcourt. Puis il se reprend et avance. «Hay !» crie-t-il. Mais sa voix sonne creux. Maintenant, Tesshin se tourne vers lui et le regarde dans ses yeux largement ouverts. Sa tête oscille, roule de droite et de gauche. Les bras croisés, il avance calmement vers Iori. D'un pas inquiétant, étrange, comme la danse d'une pieuvre sans bras. Iori ne trouve pas la moindre place, pas le moindre petit point dont il pourrait tirer avantage, pas une minuscule brèche où il pourrait frapper.
Iori est complètement dominé. Il ne peut plus rien faire que reculer, pas à pas, pas à pas, exactement au rythme où s'avance Tesshin. Il a l'impression d'étouffer. La pointe de sa lance tremble, une sueur froide l'envahit. Ces yeux, ces yeux... La pointe de la lance vacille. Iori ne peut plus le supporter. Il voudrait crier, avouer sa défaite. La voix lui manque.
Les ombres du soir se sont allongées. Elles s'étendent déjà sur tout le jardin, lentement. Elles s'élèvent vers le ciel.
Iori se sent une poupée de son poussée en tous sens. Déjà, en

reculant, il se rapproche de l'étang. Sa conscience se trouble et l'image de la pieuvre dansante se brouille devant ses yeux.
«Iori ! Jette cette lance ! »
Dieu sait d'où vient cette voix. C'est celle de son père. La lance lui tombe des mains. Iori se jette à genoux, ses mains se posent à terre devant lui et il ne peut que murmurer : «Je suis complètement battu.»
Le père de Iori s'incline poliment devant Tesshin et dit :
«Je ne sais pas qui vous êtes, mais il est clair que mon fils n'est pas un partenaire pour vous. Permettez-moi de vous remercier à sa place de la leçon que vous venez de lui donner. Elle est à la hauteur de sa présomption.
Tesshin remet sa tunique et répond :
— Je suis Tesshin, un ermite qui vit près du temple d'Asakusa. Pardonnez-moi cette démonstration malséante. Avec un peu plus d'abandon à son exercice, Iori deviendra un escrimeur remarquable, ha, ha, ha...»

Le lendemain, encore pâle de sa rencontre avec Tesshin, Iori s'agenouille en une profonde prosternation devant Gen-no-ju.
«Oh, maître, votre clairvoyante sagesse... hier, ma défaite devant Tesshin était totale.
— Gen-no-ju ferme un peu les yeux et dit :
— Ainsi, il t'a battu.
— Oui, mon talent est trop faible pour me mesurer avec Tesshin.
— Hum. Il y a maintenant dix ans qu'il s'est retiré dans son ermitage, mais sa science ne semble pas avoir diminué...
— Maître, qui est ce Tesshin ?
— Tesshin ? Le regard de Gen-no-ju se perd dans le lointain :





Tesshin était un de mes élèves, il y a quelque dix ans, après que j'ai commencé à enseigner.

— Mais, maître, comment peut-il être un aussi extraordinaire escrimeur alors qu'il est moine dans un ermitage ?

— Vois-tu, Iori, voila ce qui s'est passé. Il avait de bonnes dispositions, exactement comme toi. Son talent était remarquable, Iori. Mais il ne maîtrisait pas son humeur. À propos d'une vétille, il s'est disputé avec un élève plus âgé. Il l'a provoqué en duel et lui a passé la lance de bois à travers le corps.

— ...

— Son repentir fut profond, et il s'est retiré dans la solitude. Nous nous écrivons de temps en temps. Il semble qu'il soit parvenu à se maîtriser quelque peu.

Iori hoche doucement la tête et dit :

— Maître, Tesshin a dit — et il décrit exactement l'attitude du moine avant le combat, puis répète ses paroles au sujet de Gen-no-ju lorsqu'il dit que celui-ci n'était pas un adversaire pour lui.

— Pourquoi prétend-il cela ? demande Iori.

La barbe blanche de Gen-no-ju ondule comme une vague lorsque, en riant, il rejette la tête en arrière.

— Il a encore dit cela ? Il est vraiment un sot. Deux fois, je lui ai envoyé des élèves pour le provoquer, et chaque fois il a répété la même chose.

— ...

— Iori, le simple fait qu'à ses mots tu te sois emporté prouve que tu ne contrôles pas encore tes sentiments. Tu es tombé droit dans le piège de Tesshin. Tu ne te tiens pas encore en main.

Les mots du maître pénètrent profondément dans l'âme de Iori.

— La grande discipline ne concerne pas seulement les capacités

et la forme. Combien de fois te l'ai-je dit ? Voilà le point. Dans la maîtrise de ton comportement visible, tu es allé assez loin. Mais je le sentais, Iori, le juste contrôle, la grande discipline des émotions et du caractère te manquaient encore. C'est pour cela que je ne t'ai pas laissé te battre contre moi.

— Oui, maître. — Le cœur de Iori déborde maintenant qu'il comprend la bonté réfléchie du maître.

— Je me fais vieux, Iori, mes forces déclinent. Tu n'as remarqué que le retrait de mes forces physiques, l'expression visible de mon vieillissement. Alors tu es devenu impatient. Sûrement, il existe une limite des forces apparentes... Mais les autres, Iori ? Si tu t'arrêtes encore à ce que l'œil voit, cela prendra longtemps avec toi. Comprends-tu ce que je veux dire ?

Iori est profondément touché. Sa voix tremble en répondant :

— Oui, oui. Maintenant seulement, votre enseignement pénètre jusqu'à mon cœur.

— Hum ! Iori, c'est bien ainsi. — Et après un petit silence, Gen-no-ju ajoute : —Bientôt, oui, très bientôt peut-être, tu pourras te battre contre moi.

— Merci, maître. Mais je m'en sens encore bien loin.

De nouveau, un doux, un bienveillant sourire brille dans les yeux de Gen-no-ju.

— Non, non, Iori. Si tu as compris cela, c'est suffisant. Nous nous rencontrerons bientôt. Et le maître a un rire de grand contentement.

Iori se détourne. Il sent que quelque chose de nouveau, de bienfaisant vient de naître en lui. Et il va dans le jardin. Son âme est purifiée, son cœur limpide. Il lutte contre les larmes qui commencent à couler de ses yeux. La rosée scintille sur les fleurs et les brins d'herbe aux rayons du soleil levant.

L'identité du Ken et du Zen

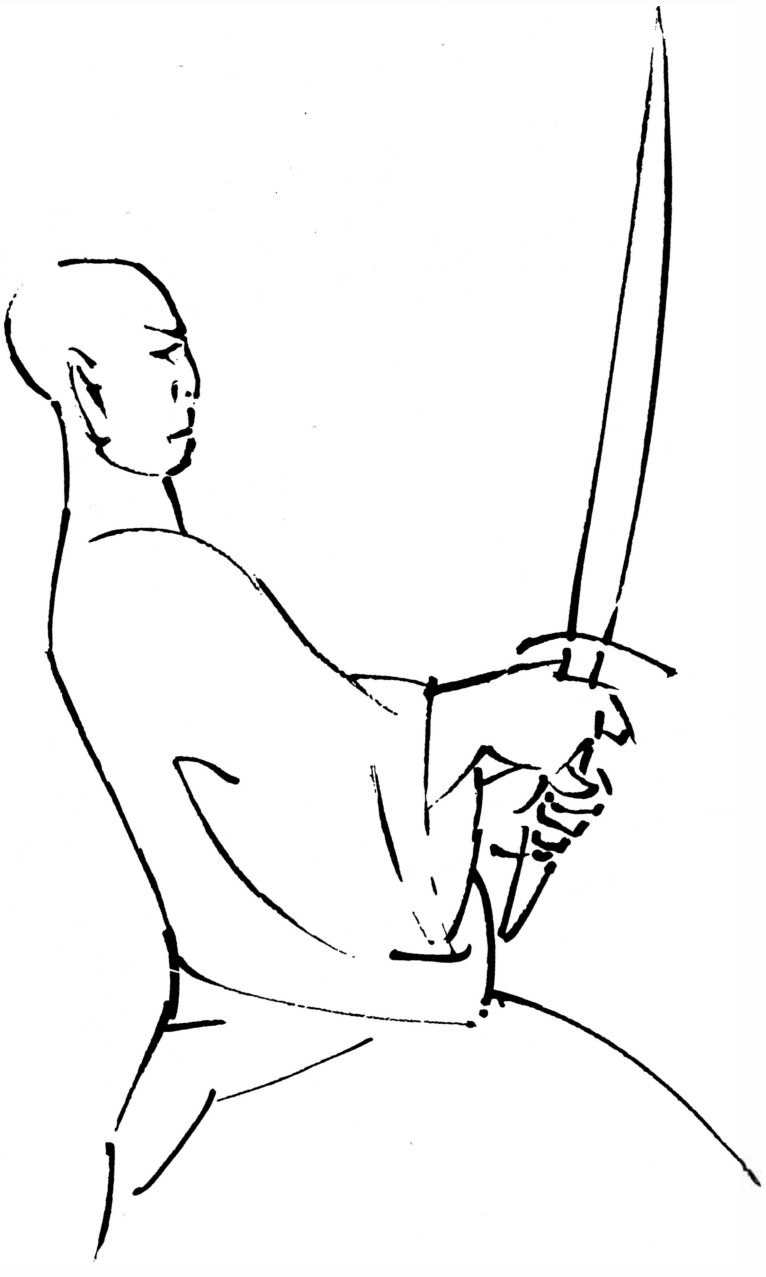
Texte du maître zen Takuan
(commenté par Reibun Yuki)
Traduit du japonais par Fumio Hashimoto*

Le Ken (épée) est l'un des trois héritages révérés de la maison impériale du Japon. L'essentiel du Ken-Do (voie de l'épée) consiste à s'imprégner de ce sens sacré. Au commencement de l'époque Edo, en un temps où le véritable sens du Kendo était relativement méconnu, Takuan[1], un moine zen, s'était efforcé d'expliquer le Kendo à la lumière du *Zen*.

Le vrai but de Takuan était d'expliquer la raison pour laquelle certains «kenkaku» (escrimeurs) ne parvenaient pas à pénétrer le sens profond du Ken. C'est, pense, Takuan, parce que l'homme est possédé par son moi et par sa volonté personnelle. Le Kendo bien compris serait donc un exercice destiné à se libérer de l'emprise du moi et de ses pulsions. A l'époque guerrière, le Kendo était devenu un instrument de pouvoir et son sens s'était altéré. Le mérite de Takuan a été de révéler de nouveau la grande âme de l'épée.

* en allemand (NdlT)

[1] 1573-1645. Dans l'exposé de Reibun Yuki donné ici, et qui reproduit un texte célèbre, le *Taiaki*, quelques passages peu importants ont été supprimés.



L'idée fondamentale de Takuan est que «Ken et Zen sont une seule et même chose». Qu'entend-il par là ? Pour bien des gens qui cherchent à comprendre au moyen de leur «bon sens», cela revient à dire que le Kendo et le Zendo (la voie du Zen) ont beaucoup de points communs. Seul un novice peut penser ainsi ! Le sens de cette identité est tout différent. Selon le juste point de vue du Ken, non seulement le Zen, mais aussi toutes les lois du Ciel et de la Terre, et celles de l'Univers, ne sont rien d'autre que le Kendo et, inversement, du point de vue du Zen, le Kendo ainsi que toutes choses dans l'univers ne sont que mouvement de vagues sur l'océan du Zen. Pour le dire dans un langage encore plus incisif, l'identité du Ken et du Zen représente le plan où il n'existe plus ni Ken ni Zen et où, cependant, nous ne pouvons plus rien trouver dans l'univers qui ne soit pas Zen et qui ne soit pas Ken.

Aux yeux de celui qui pratique le Ken et qui a saisi ceci, l'impitoyable *sanzyubo* (les trente coups de bâton que le moine dirigeant l'exercice administre de temps en temps à l'élève comme une punition ou un avertissement) pratiqué dans la secte Obaku (la plus rigoureuse du Zen Rinzaï) n'est pas différent du coup d'épée qui, dans le Kendojo (salle d'exercice du Kendo), s'abat comme l'éclair sur la tête de l'adversaire. Pour le disciple du Zen qui est parvenu au même degré, cette forme de coup soudain, pratiqué au dojo (terrain d'exercice) n'est pas autre chose que le *sanzyubo* qui donne une chance de déclencher «l'illumination».

Quand, dans le combat, le kenkaku est totalement concentré, empli par «l'esprit», qu'il habite donc là où il n'y a plus de logis (*muju*) et parvient éventuellement à y demeurer dans la paix, il

n'offre plus le moindre petit espace, fin comme le plus fin cheveu, où même une attaque du maître ken pourrait l'atteindre. Autrement dit, il dépend de la concentration ou de la dispersion d'esprit du kenkaku que le «sens» soit réalisé et que l'escrimeur soit, ou non, battu. L'entraînement au Kendo ne consiste donc pas à viser l'autre, l'adversaire, mais seulement à forger son propre esprit. Ce qu'*est* «l'autre» dépend en dernier ressort du degré de perfection de son propre esprit, avec lequel il fait de l'autre ce qu'il veut.

Ainsi qu'il est dit dans le Zen ou dans le Kendo, boire du thé ou manger, s'asseoir ou se coucher ne sont rien d'autre que Zen. On ne peut donc désigner une chose particulière en disant qu'elle est Zen ou Ken. Toute chose est au fond Ken-Zen. Si cela est vrai, on peut aussi bien dire qu'il n'y a pas de Ken ni de Zen. Ou, justement, que toutes les choses ne sont rien d'autre que Ken, rien d'autre que Zen, et que le Ken juste et le Zen juste y sont contenus. En d'autres termes, on ne parvient à saisir le Ken juste et le Zen juste que si l'on a dépassé «ce qu'on appelle» le Ken et «ce qu'on appelle» le Zen. Pour la même raison, on ne peut affirmer avoir vraiment appris le Zendo ou le Kendo que lorsque partout (au-delà donc aussi de toute attache à un lieu d'exercice déterminé) en chaque espace quotidien, on découvre le vrai *Dojo*. Pour la même raison fondamentale, tout Kendo aboutissant à l'habileté dans la pratique de l'épée n'est qu'un art de seconde qualité.

Le degré suprême du Zen est une attitude qui témoigne de la Voie dans le quotidien. Le Kendo aussi manifeste sa valeur dans

la vie courante. Jours et nuits sont tendus et pleins de sens. C'est par une vie remplie de l'esprit et concentrée en lui que l'homme se dépouille de son petit moi, qu'il se fond dans le Tout et vit et meurt pour la Grande Justice. Celui qui ne voit dans le Kendo que l'art de frapper et de foncer passe entièrement à côté de l'esprit des grands maîtres du Ken et le désacralise. C'est à peu près la même chose que de considérer le Zen seulement comme un exercice sur l'art de s'asseoir.

Takuan dit au commencement du *Taiaki* : «Dans l'art du combat, il ne s'agit jamais de victoire et de défaite.» Qu'est-ce que cela signifie ? Nous devons à Miyamoto Musashi[1] cette expression : *Banri ikku* c'est-à-dire «un conduit à dix mille». Dix mille signifie dix mille lois, c'est-à-dire l'ensemble de toutes les lois. Miyamoto Musashi voyait là le secret de l'art du combat. Quand on parle de *ikku* en relation avec Banri, *ku* signifie le vide. *Ikku* est donc un vide qui correspond au terme bouddhique *muga*, c'est-à-dire l'absence de moi. Ceci est justement le degré de l'illumination, celui où le moi de l'éveillé est tout entier anéanti. Appliqué à l'art martial, *Banri ikku* signifie donc : seul celui qui est parvenu au degré de l'illumination et de la libération totale du moi, peut mener un combat juste, utiliser mille évolutions et contre-attaques, sans aucune contrainte, infailliblement.

La grande vérité renfermée dans l'expression «*Banri ikku*» se dévoile seulement lorsque ce qui est individuel, tout en conservant sa propre singularité, anéantit en même temps le petit moi et se

[1] 1582-1648. Célèbre maître d'arts martiaux et peintre.

fond dans le «Moi sans moi». Vues de plus haut, toutes les choses du monde sont des éléments indispensables du Tout. Si toutes les choses étaient conscientes de leur importance réelle et si chacune s'éveillait à la tension qui l'habite, elles ne se contenteraient pas de faire valoir d'abord leur seule singularité mais, renonçant à leur petit moi, elles trouveraient aussi la voie d'un complet dépouillement. Elles deviendraient ainsi conscientes de la force universelle qui pénètre et dépasse toute individualité. C'est aussi la signification de «*Banri ikku*» et celle d'un autre aphorisme : «*Bambutsu wa ittari nari*» qui veut dire : toutes les choses du monde procèdent fondamentalement d'*une* nature — forment un corps.

Dans la conscience du corps unique de toutes choses dans l'ÊTRE, «l'autre» est simplement aussi soi-même et soi-même simplement l'autre. Atteindre le degré intérieur de cette «conscience du corps unique», tel est le but du Kendo.

Du point de vue de l'entendement ordinaire, l'art du combat est celui où le combat se mène dans un face à face, dans une opposition à un adversaire. Mais en tête de ces explications, Takuan dit : «Dans l'art du combat, il ne s'agit ni de victoire ni de défaite, ni de plus fort ni de plus faible, ni d'un pas en avant ni d'un pas en arrière.» Ces mots frappent vivement, non seulement le novice, mais aussi l'escrimeur éprouvé. Takuan les explique lui-même ainsi : «On doit vaincre sans pas en avant ou en arrière, seulement en restant debout, sur place.» Nous ne trouvons pas là uniquement l'ultime sagesse de tout l'art du combat mais aussi le secret qui touche la manière juste de traiter toutes les affaires humaines.

Comment peut-on vaincre sans combattre ? Ne s'agit-il pas, quand on veut vaincre, de posséder une bonne méthode de combat ? Oui, mais quand la méthode engage sur une mauvaise voie de pensée, on glissera, malgré l'intention de ne pas se battre, dans le combat pur et simple. Celui qui prend pour «méthode» les ruses et les artifices tombera fatalement dans le combat. La recherche de feintes et de stratagèmes suppose toujours l'idée d'un «moi» et d'un «autre». Sur cette base, la victoire sans combat est la dernière chose que l'on puisse espérer. Il ne subsiste forcément qu'une seule alternative : la victoire, si votre propre artifice réussit, ou la défaite, si celui de l'adversaire est le meilleur. «Il faut alors, comme le disait Sekiun à propos du Kendo, tantôt vaincre un faible, tantôt être vaincu par un plus fort ou, à valeur égale, succomber tous les deux. Ainsi, on ne peut jamais arriver à une solution définitive.»

Vaincre sans combattre — comment y arriver ? Takuan réplique : «On y parvient aussitôt atteint le plan où l'adversaire ne me voit pas et où je ne vois pas l'adversaire. Le Ciel et la Terre ne sont pas encore séparés, l'ombre et la lumière, In et Yo, ne se montrent pas encore.» Takuan explique comme suit la phrase «l'adversaire ne me voit pas et je ne vois pas l'adversaire» : le mot *moi* n'est pas pris au sens personnel (*ninga*). Mon ego personnel, chacun le connaît bien. Mais mon moi au sens de moi véritable (*shinga*) se voit très rarement. «L'adversaire ne me voit pas et je ne vois pas l'adversaire» signifie donc : «Parce que mes yeux ne sont pas fixés sur un moi individuel, je ne puis donc pas voir l'art du combat du moi ennemi, c'est-à-dire de son ego purement personnel. Cela n'exclut pas que l'adversaire soit devant mes yeux — que je le voie donc. Le voir et ne pas le voir, voilà le merveilleux ici. C'est le cœur de toute la question.»

Le moi, au sens de moi véritable, se trouve là où le Ciel et la Terre ne sont pas encore divisés et où il était déjà avant que son père et sa mère ne le conçoivent. Ce moi-là se trouve en toutes choses : en moi-même, dans les oiseaux, les quadrupèdes, les plantes et les arbres, bref en tout. C'est la *Bouddhatwa* (la nature de Bouddha). C'est un moi sans ombre ni forme, sans vie et sans mort. Ce n'est absolument pas un moi que l'on puisse voir à l'œil nu. Seul l'illuminé peut le voir. Celui qui le voit, on le nomme «l'éveillé au devenir de Bouddha par la découverte de Sa nature». Çakyamuni atteignit aussi un jour l'illumination après avoir pratiqué durement l'exercice pendant six ans sur le mont Setzusan. C'était l'éclosion du vrai moi (*satori*). Comment un homme ordinaire, sans la force de la foi, pourrait-il arriver en trois ou cinq ans à une semblable illumination ? Les disciples de Bouddha doivent donc persévérer dix ans, vingt ans, et chercher en s'exerçant péniblement, sans relâche, de l'aube à la nuit, à déclencher la grande force de la foi. Ils doivent s'entraîner avec des moines de haute vertu, ne reculer devant aucun effort, engager leur corps et leur vie pour atteindre la profondeur de la doctrine — s'acharner comme des parents à la recherche d'un enfant perdu. Ainsi peut-être, arrivés à l'extrême limite de toute capacité d'apprendre, atteindront-ils tout naturellement comme de soi-même, la grande illumination.

Ogasawara Genshin, l'un des disciples de Kamizumi Isenokamis, avait environ trois mille élèves et, à leur tête, se trouvait un maître nommé Hariya Sekiun. Son livre «*Kempo Sekiun sensei soden*», *La tradition du Kempo* (ou art du Kendo) par Maître Sekiun, transmet à la postérité l'enseignement du Kendo par le maître. Le maître Hariya Sekiun y distingue le Kempo qui vient de l'âme animale

de l'homme et le Kempo issu de la véritable nature humaine. Image véritable de l'épée, le second Kempo est supérieur au premier qui n'est que folie et erreur. Considérer comme le principe du Kempo les habiletés destinées à faire triompher le plus fort contre le plus faible dérive directement d'une conception animale du Kendo, alors que celui-ci, issu de la véritable nature humaine, est un art qui manifeste la nature de Bouddha, intérieurement présente en l'homme.

On peut dire, en rapprochant cette pensée de Sekiun sur le Kendo des paroles de Takuan, qu'il s'agit ici de la différence entre l'épée du moi «personnel» et l'épée du moi «véritable». L'ego personnel que saisit l'entendement ordinaire est le moi aliéné égocentrique (qui ne défend jamais que «sa position»), auquel correspond toujours, dans une «op-position», le «partenaire», lui aussi un ego personnel. Celui qui s'appuie sur ce seul moi peut trouver avec l'autre quelques points d'entente mais, à un moment donné, viendra une situation qui amènera une dispute. Car, par nature, le moi personnel est toujours opposé à celui de l'autre. S'appuyer sur le moi personnel seul, c'est être appelé à succomber à son âme animale, ne fût-ce que pour subsister. Tout ceci s'applique au Kendo. Quand différentes gens se battent en partant de leur propre position de moi, il s'agit d'un vilain combat qui ne se joue (par des forces visibles, des artifices et des ruses) qu'entre un plus fort et un plus faible.

Si, en restant attaché au petit moi, on correspondait à l'image du Tout et à la vraie vie humaine, il ne faudrait pas agir autrement que dans le sens de ce moi, si laid et misérable soit-il. Mais il n'en est pas

ainsi. La vraie image de la Vie ne s'épanouit en l'homme que lorsqu'il a vaincu le moi personnel et qu'enfin le vrai moi apparaît.
L'épée du moi personnel et aliéné tombe finalement dans le monde des bêtes et des *asuras* (démons des combats) simplement parce que le «je» voit toujours «l'ennemi» «moi». Tous deux s'obstinent dans leur opposition. Ils voudraient s'entre-dévorer et s'anéantir mutuellement. D'après Takuan, la vraie nature de l'épée est exactement le contraire. D'où cette phrase : «l'ennemi ne me voit pas et je ne vois pas l'ennemi». La vraie nature de l'épée se révèle seulement avec la découverte du moi véritable qui surmonte, anéantit et bannit tout aspect du moi personnel. Un proverbe dit : «Il est facile de vaincre le bandit dans les bois mais non le malfaiteur en soi». Dans le Kendo aussi, le vrai ennemi n'est pas au-dehors, mais au-dedans de nous. Si nous arrivions à exterminer complètement l'ennemi intérieur, c'est-à-dire l'ego purement personnel, l'ennemi extérieur disparaîtrait simplement de lui-même. L'éclosion du vrai moi se manifeste par la destruction de l'ego individuel. C'est pour cela que Takuan dit : «Il faut toujours avoir devant les yeux le UN dans lequel le Ciel et la Terre ne sont pas encore séparés, où In et Yo ne se montrent pas encore. Il faut apprendre à voir *sans intermédiaire*, sans se laisser prendre par les concepts superficiels qui différencient.»

Le vrai moi ne se découvre jamais par le chemin de l'intellect ou de la raison. Quand Takuan parle de «l'extrême limite de tout (ce qui est encore saisissable) dans l'enseignement bouddhique», cela veut dire que le fait déterminant est d'atteindre la limite de ses forces par un exercice constant, jusqu'à l'épuisement. C'est seulement ainsi que se déchire l'illusion du moi individuel. On

peut alors, «suspendu entre la vie et la mort», en flottant sereinement au-dessus de l'écueil des brisants, aiguiser l'épée «longue de trois shaku». L'éclair de l'illumination révélant que, «fondamentalement», l'ennemi et le moi sont un, ou sont «non-deux», peut un jour traverser soudain celui qui, pendant vingt ou trente ans, s'est épuisé en un effort incessant. «Aiguiser l'épée» signifie s'aiguiser soi-même. Travailler sur la voie de l'épée, c'est se construire intérieurement. Devant ce qui est vraiment grand, tout s'incline de soi-même, touché par le rayonnement de sa majesté. Vaincre sans combattre veut dire que l'autre se courbe devant la force de la vertu. La notion de «vraie et merveilleuse épée» ne signifie pas autre chose.

Conquérir la «vraie et merveilleuse épée», c'est posséder la force capable d'éveiller la vie et de donner la mort. Grâce à cette force, on peut vaincre sans combattre. Takuan l'exprime en ces termes : «Par l'épée, le maître ne tue pas mais, au contraire, donne la vie. Il tue ce qu'il doit tuer et fait vivre ce qu'il est bon de mener à la vie.» En tuant, il pratique le samadhi de la mort et en rendant vivant, le samadhi de l'éveil à la vie. Takuan explique lui-même ainsi l'expression «le maître ne tue pas par l'épée» : «Même quand le maître ne «tue» pas par l'épée, l'adversaire recule, effrayé devant la vérité qu'il incarne. Il devient lui-même un homme mort et ne trouve chez le maître aucun point qu'il puisse toucher.» Quant à la phrase «mais au contraire, il donne la vie», il la commente ainsi : «Le maître joue avec son adversaire, il le laisse se comporter à sa guise. Il peut le regarder faire calmement, sans le tuer (puis il l'amène enfin à lui-même). Ainsi, il a la grande liberté de donner la vie ou de tuer. L'initié est parvenu au «plan de l'épée», celui qui

ne représente plus l'art (extérieur) de tuer mais l'art de rendre vivant. Tandis que l'épée d'un homme prisonnier de son moi personnel ne peut pas, même s'il en a l'intention, «éveiller la vie». Sans qu'il le veuille, l'épée se transforme toujours chez lui en instrument de mort. Cela ne dépend donc jamais de l'épée mais de l'homme qui la manie.

L'épée du moi personnel est celle de «l'âme animale» qui génère l'ennemi. C'est l'épée d'un monde dans lequel l'un doit éliminer l'autre pour pouvoir vivre lui-même. Cela ne vaut pas seulement pour le monde de «l'épée», au sens étroit du terme. Toutes les relations entre des personnes qui visent leur propre avantage présentent l'épée meurtrière. L'un ne peut pas «œuvrer à son avantage» sans nuire à l'autre. Même quand on érige le principe de «la primauté du bien commun sur le bien individuel», rien ne change tant que les âmes individuelles ne se renouvellent pas fondamentalement. Dans le bouddhisme, l'exercice du chemin de Bouddha s'appelle *Ichidaiji Innen*, ce qui veut dire, «la plus importante de toutes les causes et de tous les mobiles». S'exercer sur le chemin de Bouddha signifie : surmonter le moi individuel et, au milieu d'un monde centré sur l'intérêt personnel, s'élever au plan de la vérité et lui rendre justice.

Ichidaiji Innen n'est rien d'autre que l'épée qui rend vivant. Elle est en même temps celle qui donne la mort, mais dans un sens où donner la mort et donner la vie est la même chose. Tant que l'on considère l'épée qui éveille à la vie et celle qui tue comme deux choses différentes, on est encore très loin du plan de l'épée dont parle Takuan. Avec la simple force qui l'habite, l'épée du maître

fait de l'adversaire un homme mort. La force du moi véritable, vivant dans le maître, anéantit l'ego personnel de son adversaire. Mais en même temps, il s'adresse au vrai moi de cet adversaire. Celui-ci est appelé et touché, comme chaque fois que l'on rencontre la grandeur ; et la force de celle-ci l'incite à se purifier. Devant l'épée du maître, celle de l'intrigant qui se sert de ruses et d'artifices lui refuse tout service et l'oblige à capituler. Le vaincu reconnaît alors que son art superficiel est sans valeur et qu'il lui faut s'efforcer d'acquérir «l'épée du moi véritable». Ainsi l'épée mortelle devient l'épée qui éveille à la vie. Elle amène à «aiguiser» le Soi. L'épée du maître, celle qui tue, anéantit l'injustice et porte témoignage de la justice.

L'action produite par le moi personnel est qualitativement différente de celle qui naît du vrai moi. La première est artificiellement prédéterminée, la seconde est un «effet» naturel. C'est pourquoi, dans la pratique du Kendo, il y a deux formes d'action : celle que la conscience dirige et prédétermine et l'autre, spontanée, qui jaillit naturellement, sans l'intervention de la conscience et a quelque chose de commun avec la Grande Action du Tout universel. De même, lorsqu'il s'agit du salut sur le plan religieux. Il y a quelque chose d'artificiel dans le fait de se casser la tête à se demander comment faire son salut. Tout autre chose est le fait d'avancer dans la direction où, saisi par un sentiment religieux, le croyant est entraîné par la force de l'absolu.

Le mode d'action juste est «agir sans agir» (*musa*). Non que ce ne soit pas une action. «*Musa*», dit Takuan, veut dire que, dans l'action quotidienne on n'agit pas vraiment. Mais, bien comprise, cette

«*musa*» est justement la Grande Action. C'est agir, non dans le sens d'avancer consciemment d'un mouvement en avant, mais par une action qualitativement transformée, conforme aux lois de la nature, dans une immédiateté. C'est l'action absolue ! Une action irrépressible, qui jaillit selon la nécessité et la manière grandiose de la nature et, en ce sens, elle est un non-agir. On pourrait dire aussi que la première forme d'action est contrainte, l'autre libre, spontanée. Contrainte est l'action de celui dont le passé continue à intervenir dans le présent. Libre, celle de l'homme qui, à tout instant, abolit son passé, se trouve ainsi entièrement dans chaque instant et maîtrise par là le présent. (Quand le moi personnel s'évanouit, le temps, qui y est attaché, disparaît avec lui. Lorsque s'éveille le vrai moi, l'homme est au-dessus du temps ; il est présent à chaque instant, entièrement, indépendant du temps.)

On parle beaucoup de nos jours d'un nouvel ordre nécessaire. Mais si les hommes sont asservis par leur ego individuel et le temps qui y est lié, ce nouvel ordre retombera toujours dans «l'ancien». Un ordre nouveau, dans le vrai sens du terme, se renouvelle d'heure en heure. Ce n'est que dans une acceptation de cet ordre sans cesse renouvelé que l'agir spontané et libre peut exister. Celui qui, à cause de l'ego personnel, reste attaché au temps et au passé, n'est pas capable d'agir ainsi. Il voit toutes choses à travers les lunettes du moi et non telles qu'elles sont. C'est ce que signifie l'expression zen «*Zuisho ni shu to naru*» (on doit être maître à quelque moment et en quelque lieu que l'on soit). Takuan l'explique ainsi : «Pose un miroir n'importe où, tout ce qui est devant lui s'y reflète absolument tel que c'est. Parce que le miroir

n'est pas conscient, il reflète toute forme exactement comme elle est. Aucune conscience ne différencie ceci ou cela.» Le maître dans l'art du combat est exactement ainsi. Il est totalement ouvert au pur miroir de son âme, qui n'est pas troublé par le moindre grain de conscience, discriminant et séparant ceci ou cela, bien ou mal. Pourtant, il «voit» parfaitement dans ce clair miroir «ceci» et «cela», «bien» et «mal», mais il le voit sans être contraint de le voir.

Quand le miroir de l'âme est pur et sans conscience, clair et libre du plus petit atome d'idée préconçue qui puisse l'obscurcir, toutes les choses du Ciel et de la Terre s'y reflètent telles qu'elles sont. L'homme en qui est né ce miroir est toujours «là» au bon moment et d'une manière juste sans s'arrêter à «ceci» ou à «cela», bien ou mal, dehors ou dedans, haut ou bas ou à quelque distinction que ce soit. C'est seulement ainsi que l'on parvient à l'action «naturelle», merveilleusement conforme à toutes les transformations possibles — l'action sans action — dans l'art de combattre, dans tous les arts de la vie, c'est-à-dire partout où il s'agit d'appliquer valablement l'enseignement de Bouddha.

Takuan dit : «Il faut être capable de voir le bien et le mal sans les voir. Savoir distinguer exactement sans discriminer. Il faut pouvoir poser le pied sur l'eau exactement comme sur la terre et sur la terre exactement comme sur l'eau. Celui qui est capable de cela est sans pareil. Mais seul atteint ce degré le disciple qui, assis ou couché, debout ou marchant, parlant ou se taisant, mangeant ou buvant, utilise le moindre instant pour se purifier, s'efforce de garder sans relâche les yeux fixés sur l'essentiel, de l'explorer dans

tous les sens, et de le percevoir directement. Et quand, après des mois ou des années, il semble tout à coup qu'un éclair illumine l'obscurité, c'est que l'on a enfin saisi quelque chose de cette sagesse qu'aucun maître ne transmet et que se manifeste l'admirable effet du non-agir. Quand, dans le maître de Kendo, est apparu ce miroir de l'âme, il ne garde pas la moindre trace de conscience qui différencie ceci et cela. Parce que le miroir de son âme est si pur, il voit tout — sans le voir.»

Saisir la sagesse qu'aucun maître ne transmet plus et développer l'admirable effet du non-agir c'est ce que veut dire Takuan quand il parle de *Taia*, la «merveilleuse épée». Il dit : «Celui qui agit toujours de cette manière s'élève au-dessus des limites de l'ordinaire sans les avoir passées ! Cela s'appelle Taia. En fait, cette admirable épée est le bien de tout homme et mûrit en chacun. Mais c'est seulement quand on la brandit dans toute sa clarté que même les démons du ciel nous craignent. Par contre, quand l'homme la néglige à cause de l'arrogance du moi, le moindre adversaire peut l'emporter sur lui.» «La merveilleuse épée» est donc innée en tous, présente en chacun de nous. Elle appartient dans sa perfection à chacun, accordée par le Ciel dès l'origine. Mais nous ne savons pas que, par nature, nous sommes comblés de ce joyau sacré. Nous cherchons inutilement, nous nous rendons dépendants des autres, nous ternissons ce joyau en notre âme et nous tombons sous l'emprise d'une vie où l'individu le plus méprisable peut nous tromper.

Les «procédés» enseignés dans le Kendo ne sont rien, en eux-mêmes, que des choses mortes. Pour devenir vivants et s'épanouir

en véritables forces, il faut qu'ils se transforment en ce «grand art», que l'enseignement extérieur stimule et développe, mais qui existe déjà dans la profondeur de notre nature essentielle. Le maître lui-même ne peut pas «transmettre» cet art. Il faut que, au-delà de tout son enseignement, il soit reconnu et perçu «dans le cœur même».

Lorsqu'est apparue en l'élève l'épée qui dispose merveilleusement de la vie et de la mort, qui anéantit l'injuste et révèle le juste, le petit moi égoïste se dissout de lui-même, comme une chose morte, un homme mort. En même temps, le vrai moi, donné par le ciel, se lève et se manifeste de lui-même, tout naturellement. Alors se révèle le «paysage de l'âme». L'homme ordinaire, touché par la vertu et la majesté du maître, s'éveille à son être essentiel et s'élève à un autre plan. Mais que se passe-t-il quand un maître croise le fer contre un autre maître ? Parlant d'un semblable «paysage», Takuan dit : «Quand un *Jozu* (initié) croise le fer avec un autre *Jozu*, il n'est plus question de victoire et de défaite. Cela rappelle le récit où Bodhisattva Kasho a souri lorsque Bouddha, au moment de sa prédication, avait pris une fleur entre ses doigts.» Il y a un sens profond dans cette comparaison entre la rencontre de deux maîtres de l'épée et le sourire de Bodhisattva Kasho voyant Bouddha rouler sans mot dire une fleur dans ses doigts. La scène se passa ainsi : lorsque, sur le mont Reishu, Bhagavad Çakyamuni tendit silencieusement à la foule réunie autour de lui la branche fleurie qu'il tenait à la main, personne ne comprit ce que ce geste signifiait. Il y eut un profond silence. Aucun des auditeurs ne savait que dire ou que faire. Seul Kasho comprit ce que voulait dire le Maître et il sourit. Bouddha fut heureux que le sens de ce

geste, non transmis par des paroles ou un «enseignement» mais immédiatement d'âme à âme, ait pu être communiqué à Kasho. Ainsi, dit Takua, la nature essentielle d'une rencontre entre deux maîtres, guère accessible à l'homme ordinaire, n'est sans doute reconnue que par les initiés, «d'âme à âme». Le sens de ce qui s'accomplit ici échappe à toute description et reste fermé à tous ceux qui ne sont pas eux-mêmes, par une longue pratique, devenus des maîtres. L'univers des maîtres peut tout au plus être pressenti par des êtres moins avancés.

Sur les serviettes que l'on remet aux étudiants en Kendo, à l'université impériale de Tokyo, on trouve la devise : «Joue sur le chemin.» Les caractères sont de la main du maître Kinoshita. Il vivait et enseignait le Kendo lorsque j'étais étudiant dans la classe de Kendo. Cette devise indique la même direction que Takuan quand il rapproche la rencontre de deux maîtres du sourire de Kasho. Miyamoto Musashi, le grand maître de l'épée, se nommait lui-même «*Nitan-Doraku*», littéralement «amoureux dans deux ciels». Le mot *doraku* (textuellement : délectation de la voie) fait sans doute allusion à l'humeur qui le caractérisait lorsqu'il enseignait. Ce stade du «jeu sur la voie», cet état de délectation sur le chemin, s'appelle aussi dans le bouddhisme *horaku* (plaisir du Dharma) ou *Yugesammai* (samadhi du jeu). L'art du maître est au-dessus de toute volonté intentionnelle, de tout effort. Il est devenu un plaisir naturel. Il en est de même quand deux maîtres croisent le fer. Il ne s'agit plus d'un «combat». C'est la fusion de deux hommes dans le même royaume qui les a tous deux absorbés. Deux hommes se font face, mais en réalité, ils sont «non-deux» car il n'y a plus là ni «soi» ni «autre» (*Jitafuni* : moi-autre-non-

deux). Les deux maîtres ne sont dans leur mouvement que deux modes d'action d'un seul ÊTRE. Ils incarnent la merveilleuse image de la grande vérité immuable du Tout, présente de tout temps dans le samadhi de leur jeu, et ils y manifestent le plan du plaisir naturel du Dharma. La vérité qui s'exprime visiblement et jouit d'elle-même, telle est la sphère où se meuvent les maîtres quand ils croisent leurs épées.

Les élèves s'efforcent de devenir des maîtres et, déjà en tant qu'élèves, ils doivent avoir en vue la saveur du «jeu sur la voie», le plaisir de la Voie et du Dharma, le samadhi du jeu. Certes, il faut qu'ils travaillent de toutes leurs forces et résistent à la tentation de négligence, même lorsqu'ils se sentent saturés d'exercices jusqu'au dégoût. Mais tant que seuls leurs efforts et leur zèle les maintiennent sur la Voie, cela signifie qu'ils ne l'ont pas encore faite leur.
Quand ils auront intégré la Voie, leurs efforts s'accompagneront de plaisir, du plaisir de la Voie, et ceci présage un grand pas en avant. Lorsque la Voie devient une nécessité intérieure, le degré de maître est atteint et tout est Horaku.

L'homme ordinaire ne peut pas saisir l'univers de l'extraordinaire. Déjà un homme sage et avisé passe aux yeux des autres pour exceptionnel bien que, si avisé qu'il soit, l'homme ordinaire ne franchisse pas les frontières de l'extraordinaire.
Takuan distingue l'ordinaire de l'extraordinaire de la façon suivante : «Celui pour lequel trois choses peuvent être claires quand on ne lui en a montré qu'une seule et qui peut évaluer d'un coup d'œil un tas de pièces de monnaie est un homme intelligent. Mais

celui qui a le satori, c'est-à-dire l'illumination, est capable de couper instantanément n'importe quoi en trois morceaux avant qu'on ne le lui ait montré et qu'il ait pu se faire une idée de trois objets. Combien plus facilement un tel homme peut-il venir à bout d'un adversaire en face de lui ! Il ne montre même pas la pointe de son épée. Il agit plus vite que l'éclair, si vite que la tempête ne peut pas le rattraper.»

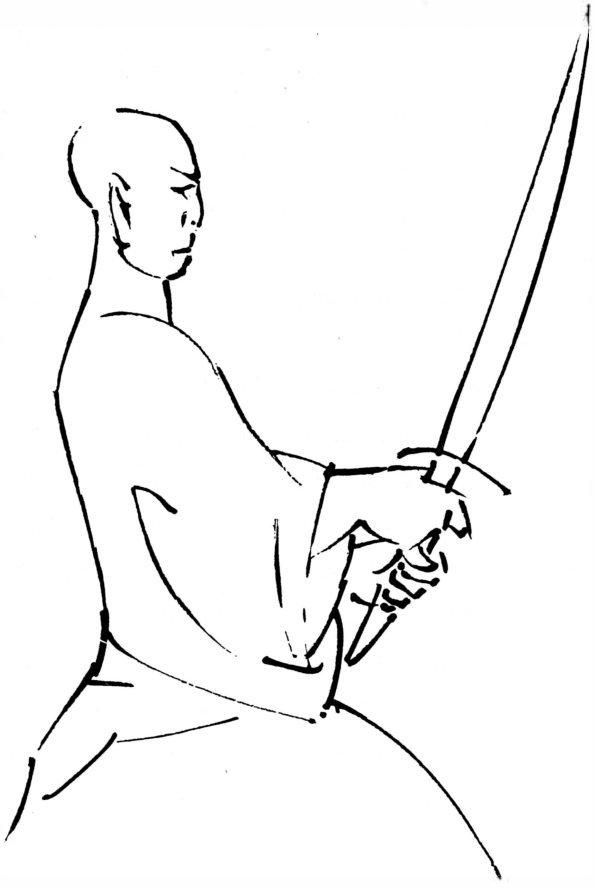
Miyamoto Musashi raconte : «Je me suis consacré dès ma jeunesse à l'art de l'épée. À l'âge de treize ans, j'ai livré mon premier combat et j'ai vaincu un escrimeur expérimenté de l'école Shinto, appelé Kihei Arima. À seize ans, je battis un habile homme d'épée appelé Akiyama, de la province de Tajima. Quand j'ai eu vingt et un ans, je suis allé à la capitale. J'y ai combattu plusieurs des escrimeurs de renom et n'ai été vaincu par aucun d'entre eux. Ensuite, j'ai rencontré, dans différentes provinces, des escrimeurs de toutes les écoles. J'ai été vainqueur plus de soixante fois sans être une seule fois vaincu. Ayant dépassé l'âge de trente ans et revoyant par la pensée mes précédents combats, j'ai découvert que mes victoires n'étaient pas dues à une science approfondie de l'art de l'escrime. Je ne savais pas si je possédais inconsciemment l'efficacité conforme à la Grande Voie, qui correspond à la loi naturelle du Ciel, ou si mes victoires étaient dues aux défauts de mes adversaires. J'ai donc continué à m'exercer du matin au soir pour faire entrer en moi la Grande Vérité. Quand j'ai enfin commencé à correspondre à la Grande Voie de l'art, j'avais atteint cinquante ans.»
Comme Musashi, d'autres grands maîtres de l'épée ne se satisfaisaient pas de vaincre dans le combat — tant que la victoire n'était pas devenue une nécessité intérieure. Qui pourrait affirmer

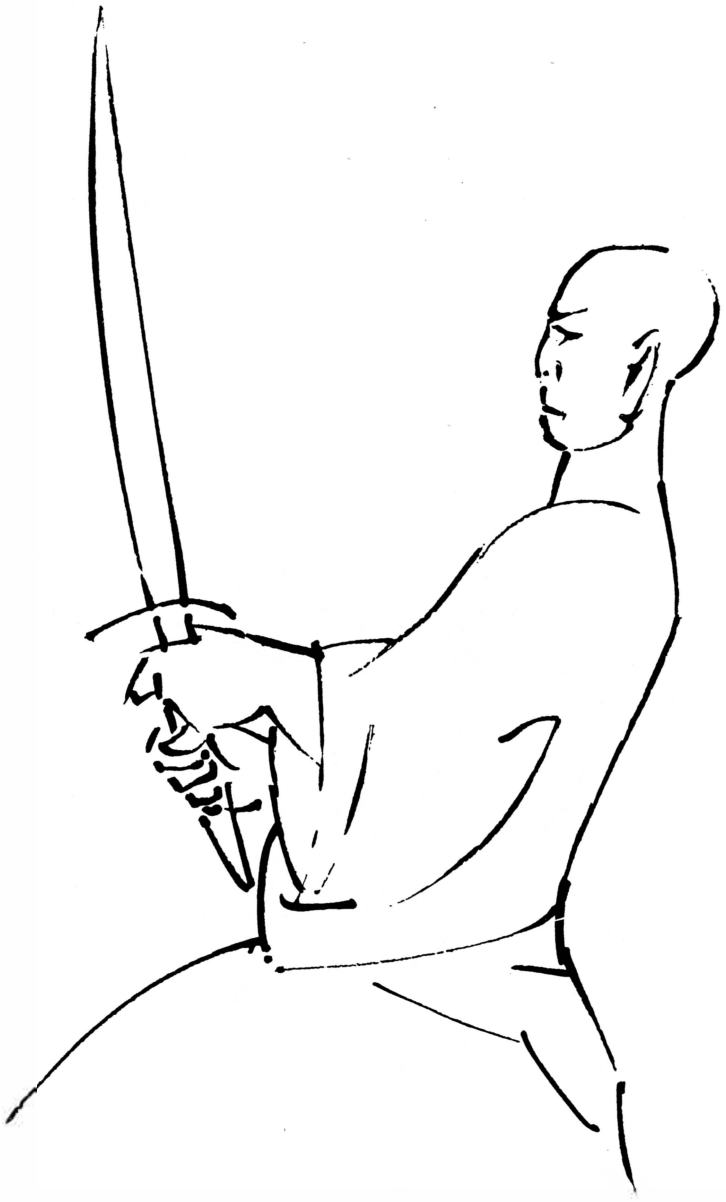
que Musashi, qui n'avait jamais succombé dans soixante combats, gagnerait aussi le soixante-dixième ? Le but de l'escrimeur est d'atteindre l'extraordinaire qui se situe au-dessus de la supériorité ordinaire. C'est le plan de l'éveillé, «hors de l'ordinaire», celui dont parle Musashi lorsqu'il dit : «Quand j'ai commencé à correspondre à la Grande Voie de l'art, j'avais atteint cinquante ans.»Takuan explique ainsi la nature de l'extraordinaire épée : «Celui qui a dépassé ce degré peut immédiatement couper une chose en trois, avant de l'avoir vue et avant de voir clairement trois choses.» L'image «pouvoir évaluer un tas de monnaie d'un simple regard» se rapporte à l'épée ordinaire. C'est celle de l'intelligence aiguisée qui travaille d'après une donnée antérieure — mais l'épée extraordinaire agit sans l'action de l'intelligence.

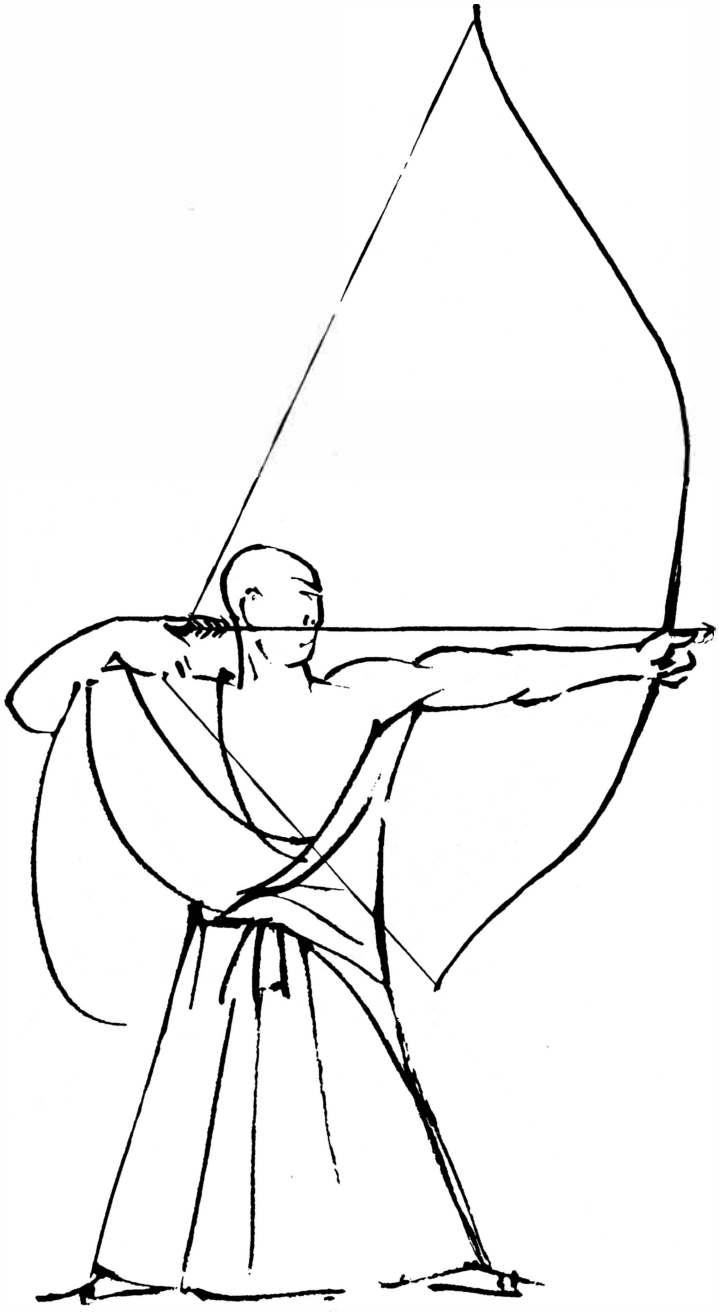
Quand nous exerçons un jeune garçon dans l'art de l'escrime, il nous est possible d'observer ce qu'il pense et le point qu'il vise avant qu'il ne frappe. Tout se reflète clairement, qu'il vise notre avant-bras, notre visage ou notre poitrine. Cela ne signifie nullement que nous possédons déjà l'épée qui peut «couper instantanément n'importe quoi en trois morceaux». Nous remarquons simplement les «indices» qu'il nous présente. Le degré qui, sans le moindre signe, permet de voir sans voir et aussi de vaincre sans combattre est celui où nous sommes devenus *un* avec l'autre. À partir de là seulement nous pouvons, sans aucun signe préalable, reconnaître «l'autre», l'«en face» (qui n'est plus un en face).

Des expressions telles que «toutes choses dans le monde appartiennent à un seul Être», le «vrai moi», le «sans moi absolu»,

«agir sans agir», «décider de la vie et de la mort», etc., se réfèrent toutes à la même chose, c'est-à-dire au plus haut degré de l'épée Taia. Comment peut-il être atteint ? Pas au moyen de l'intelligence mais par une action intérieure et par la voie d'une longue pratique. Le plus haut degré ne peut être décrit par des mots ni saisi par des règles et des lois. Il est une vérité en dehors de toute règle, qui s'exprime d'elle-même après de longues années d'exercice. Pour l'agir su







Le Tao de la technique

Texte de Maître Kenran Umeji, maître de tir à l'arc
Traduit du japonais par Fumio Hashimoto*

Permettre au Tao d'éclore n'est possible que sur la voie qui défie toute description : «de cœur à cœur». Les moyens pratiques permettant d'accomplir ce chemin sont nombreux. Mais tous sont (pourvu qu'ils soient utilisés et exercés de la juste façon) des formes de réalisation du Tao. Il y a un «Tao de la technique». La technique parfaite dans la pratique d'un exercice (*gyo*) qui permet l'attitude juste est en soi une manifestation du Tao. Dans le Tao de la technique, la technique elle-même est Tao et Tao est la technique. Donc technique = Tao et Tao = technique.

Pour parvenir à la possession et à la joie de Tao dans l'exercice du tir à l'arc, il faut tendre de toutes ses forces vers son Être essentiel, qui est pur et libre de toute réalisation et de tout savoir. Il faut aussi apprendre à maîtriser l'art d'accueillir en soi l'irruption de la Grande Vérité, semblable à une source perpétuellement jaillissante, et parvenir enfin, en s'appuyant sur l'intuition juste, à manifester le Tao par une attitude conforme. C'est là une voie très «facile» et directe. Mais pour chacun, le plus difficile est, au moment même de faire partir la flèche, de laisser totalement *mourir* son propre moi obstiné, qui se croit autonome.

* en allemand (NdlT).

La «mort totale» dont il s'agit ici n'est pas cette «mort» inutile où, pour tenir et tendre l'arc, un effort excessif jusqu'à l'épuisement fait souffrir une agonie psychique et physique. Bien comprise, la «mort absolue du moi» est celle qui donne accès à la liberté de vie et de mort en nous élevant au-dessus de l'une et de l'autre, celle qui amène l'élève à découvrir son vrai cœur, son Être essentiel, et à s'épanouir dans la vie infinie, au-delà de la vie et de la mort. Il s'agit d'anéantir ce moi resté prisonnier de son opposition aussi bien avec l'absolu qu'avec le relatif.

Rendre possible la mort totale du petit moi c'est, par un exercice inlassable, s'efforcer à l'attitude juste — sous la direction d'un maître qui lui-même la possède et en témoigne. La première étape consiste à assimiler exactement, par une longue pratique du tir, tous les éléments du processus, jusqu'à le maîtriser suffisamment dans ses lois propres pour faire disparaître toute tension déplacée, toute crispation. Il faut ensuite apprendre à se libérer de toutes les attaches et inquiétudes du cœur, et devenir aussi pur qu'un enfant. Le noyau même de l'exercice, qui échappe à toute conscience objective, apparaît alors à la lumière intérieure et «l'attitude pure», reflet fidèle de cette forme, s'installe d'elle-même, sans effort ni recherche.

Il existe deux chemins vers la pureté nécessaire pour atteindre et laisser éclore le «Gyo Tao» :
1. On apprend à dépasser toute conscience intentionnelle et toute fluctuation de l'humeur, afin de devenir libre d'écouter enfin, dans le tréfonds de son être, la voix du cœur véritable, c'est-à-dire de l'Être essentiel à la recherche du Tao.

2. On suit le chemin de la conscience objective, intentionnelle, jusqu'à l'épuisement, jusqu'à se briser à ses limites, pour ensuite continuer sa marche dans le mouvement d'un cheminement sans fin.
Celui qui parvient au but par l'un de ces deux chemins est devenu pur et libéré de son propre «faire» artificiel. La pureté parfaite n'est elle-même rien d'autre que l'éclosion du Tao. En elle, la grande Vérité est à la fois «saisie» et manifestée. Un saint d'autrefois a dit : «Pureté ou impureté ont le même sens qu'atteindre ou manquer le Tao. Celui qui cherche le Tao ne peut y parvenir que par la pureté.»

Dans tout exercice, il faut, dès le premier pas, mettre tout en œuvre pour vaincre l'impureté. Mais qu'est-ce que l'impureté ? C'est tout ce qui concerne le moi, toutes les attaches du moi. Parce que l'homme aborde souvent l'exercice avec ses impuretés (volonté propre, désir de réussir, ambition), il n'arrive pas à se défaire du dualisme «juste» - «injuste», «bien» - «mal», être ou ne pas être, et il reste dans la confusion, le doute et l'incrédulité. Tant qu'une opinion du moi «sur la question» prend la première place, il ne parvient pas à l'attitude juste. Même quand il «perçoit» et comprend intérieurement celle-ci, il est incapable, avec la meilleure volonté du monde, de l'adopter. Au moment décisif, son moi le tient captif. Il reste en suspens dans un état pitoyable et, bien que sachant son attitude fausse, incapable de progresser. Quel que soit son zèle dans l'effort, le Tao lui reste inaccessible. Pour l'atteindre, il lui faut réussir la grande conversion du cœur, qui le rend pur. Jusque-là, la communication du Tao «de cœur à cœur» lui est, elle aussi, fermée. Cet homme se trouve encore «hors du Tao».

Qu'appelle-t-on, pendant le cours d'un exercice, se trouver «à l'intérieur» ou «à l'extérieur» de Tao ? Il existe trois sortes d'élèves : Il y a ceux qui sont tout à fait hors du Tao. Ils se donnent de la peine, mais ils le cherchent justement là où on ne peut pas le trouver. Ils sentent bien ce qu'il y a de faux dans leur attitude. Ils sont convaincus de la justesse de celle des autres et essayent d'y parvenir. Mais ils restent si accrochés à leur mauvaise attitude qu'ils ne savent pas vraiment ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, bien qu'ils semblent le savoir. C'est pourquoi ils n'arrivent pas à transformer l'attitude qu'ils savent cependant fausse en attitude juste. Même en reconnaissant celle-ci, ils restent enfermés dans leur conflit entre juste et injuste, bien et mal. De temps en temps, ils parviennent à l'état d'esprit adéquat et se trouvent dans la paix et la concentration justes. Mais bientôt, ils s'écartent de cet état de discernement et la lutte entre juste et injuste, bien et mal, reparaît. On peut appeler ceci le dédale du conflit des opposés, ou «l'égarement dualiste». Celui qui en est prisonnier se trouve encore en dehors du Tao et le chemin de «cœur à cœur» lui est fermé.

D'autres sont déjà à l'intérieur du Tao. Si leur travail est bon, le Tao s'éveille immanquablement en eux. Mais, au début, ils se perdent à l'intérieur de Tao.

Parmi eux se trouvent des élèves qui connaissent vraiment l'attitude juste et travaillent de la bonne manière à se libérer de l'attitude non juste. Pourtant, ils ont de la peine à entrer dans la bonne attitude. Quand, grâce à une pratique inlassable, ils y parviennent, ils s'interrompent dans leur effort, s'arrêtent et n'avancent plus d'un pas. Mais en n'avançant plus, ils retombent sans s'en apercevoir dans une attitude erronée. Puis ils s'en rendent compte, se reprennent et progressent de nouveau...

D'autres élèves, déjà à l'intérieur du Tao ont conscience de l'état d'esprit qui y est conforme et s'y maintiennent sans grande difficulté. Ces disciples sont libérés de ce qui est faux et, dès qu'ils s'aperçoivent d'une erreur, ils reprennent la bonne direction. Que cette connaissance leur soit apportée par un autre ou qu'elle naisse d'elle-même en eux, peu importe : au moment où elle éclôt, ils «tombent» d'eux-mêmes, physiquement et spirituellement, dans l'attitude juste et s'y tiennent. Même ces disciples-là risquent un jour de s'égarer en chemin. Toutefois, ils ne restent jamais immobiles, mais progressent constamment. Pour eux, il n'y a plus d'autre chemin que celui vers le haut et, pas à pas, ils y avancent. Ces deux dernières sortes de disciples ne peuvent manquer de parvenir à l'illumination car les uns comme les autres ne restent jamais immobiles. Pour eux, il s'agit simplement d'«égarements à l'intérieur de leur état dans le Tao», d'égarements «dans le cadre d'une vision juste». Ce ne sont d'ailleurs pratiquement pas des égarements. Chez eux existe le «donner et prendre de cœur à cœur». Il y a enfin le degré où chaque pensée, chaque acte, chaque attitude — tout ce que l'on fait, ou renonce à faire, témoigne du Tao, manifeste le Tao. C'est le degré de la maîtrise.

Les élèves que nous avons décrits comme se trouvant à l'extérieur du Tao caractérisent le degré le moins élevé de l'exercice du tir à l'arc. C'est le niveau de «l'apprentissage du tir à l'arc». Les autres niveaux comportent déjà quelque chose de plus qu'un «apprentissage». L'élève plus avancé ne vise pas la cible. Chez lui, l'acte de tirer s'accomplit sans l'aide de la conscience. Le Tao agit en lui par le moyen du tir à l'arc.

Le processus de formation obéit à la loi de la vie. Après avoir maîtrisé la technique extérieure, l'élève est appelé à acquérir la «technique proprement dite» ; après avoir accédé à la forme extérieure, il est amené à faire éclore la forme intérieure, qui est au-delà de toute forme ; après l'accomplissement des lois extérieures, il peut être rempli de la grande Loi ; après avoir suivi une voie particulière, il accède à *la* Voie. Le progrès décisif n'est pas une question de temps, mais dépend uniquement de «où se trouve le cœur» (il dépend du «Grand Retournement»). On peut parvenir d'un coup à l'illumination. L'accès au degré de la «Grande connaissance intérieure» n'est donc pas, au fond, une question d'évolution mais de révélation soudaine.

Le tir à l'arc est un chemin qui mène à l'éclosion du Tao. C'est une modalité de *la* Voie. Acquérir le Tao par la méthode du tir à l'arc est la voie qui passe par l'attitude juste du tireur. Il n'accède à cet état intérieur que par la mort qui mène à la pureté, quand le petit moi meurt totalement. Alors, il peut parvenir à la vraie illumination et découvrir le sens véritable du «Tao de la technique» ; et grâce à la pratique de la Grande Compréhension intérieure, il manifestera Tao «par la juste utilisation de la grande sagesse». En fait, le Tao n'est pas autre chose que la Pureté absolue, et celle-ci ne signifie rien d'autre que la Grande Sagesse qui embrasse tout l'univers. Le cœur véritable d'un homme Tao, c'est-à-dire d'un homme qui accomplit Tao et en témoigne sans le moindre effort, et le cœur véritable de celui qui cherche Tao ne sont, *l'un et l'autre*, qu'une modalité de la Pureté absolue, à la seule différence que dans le cœur de l'homme, en recherche elle, est encore embryonnaire, trouble et altérée alors que chez l'éveillé,

elle se manifeste dans toute sa limpidité.
Ainsi en est-il aussi de la relation entre élève et maître. Soudain, sans aucun signe précurseur, ce qui émane du maître et ce qui voudrait se faire jour chez l'élève se rencontrent, et ce qui existe en chacun «éclôt». D'un coup, le cœur du maître et celui de l'élève deviennent «un». C'est cela que l'on appelle «de cœur à cœur» et c'est pourquoi le Tao ne peut être «transmis» qu'à celui qui déjà le «possède».
Maîtres et élèves du monde entier, demandez-vous si vous vous tenez ou non à l'intérieur de Tao !»

L'art merveilleux d'un chat

Texte du maître zen Ito Tenzaa Chuya
Enseignement secret d'une ancienne école d'escrime japonaise
Traduit du japonais par Takeharu Teramoto et Fumio Hashimoto, adapté par Karl Dürckheim*[1]

Il était une fois un maître d'escrime nommé Shoken. Dans sa maison, un gros rat commettait mille méfaits. Il y trottait même en plein jour. Pour lui permettre d'attraper ce rat, le maître de maison enferma un jour son chat dans la pièce où il se trouvait. Mais le rat sauta à la tête du chat et le mordit si cruellement qu'il se sauva à grands cris. Le maître de maison alla alors chercher plusieurs chats du voisinage, réputés fort capables, et les fit entrer dans la pièce. Le rat se tenait tapi dans un coin et, sitôt qu'un chat l'approchait, il bondissait sur lui, le mordait et le contraignait à la fuite. Le rat paraissait si terrible que tous les chats hésitaient à s'y attaquer. Fort en colère, le maître de maison se mit lui-même à la poursuite du rat pour le tuer. Mais, si expérimenté qu'il fut, la bête évitait tous ses coups et il ne put l'atteindre. Dans sa chasse, le maître fendit en deux portes, *shojis* et *karakamis*. Mais le rat bondissait en l'air.

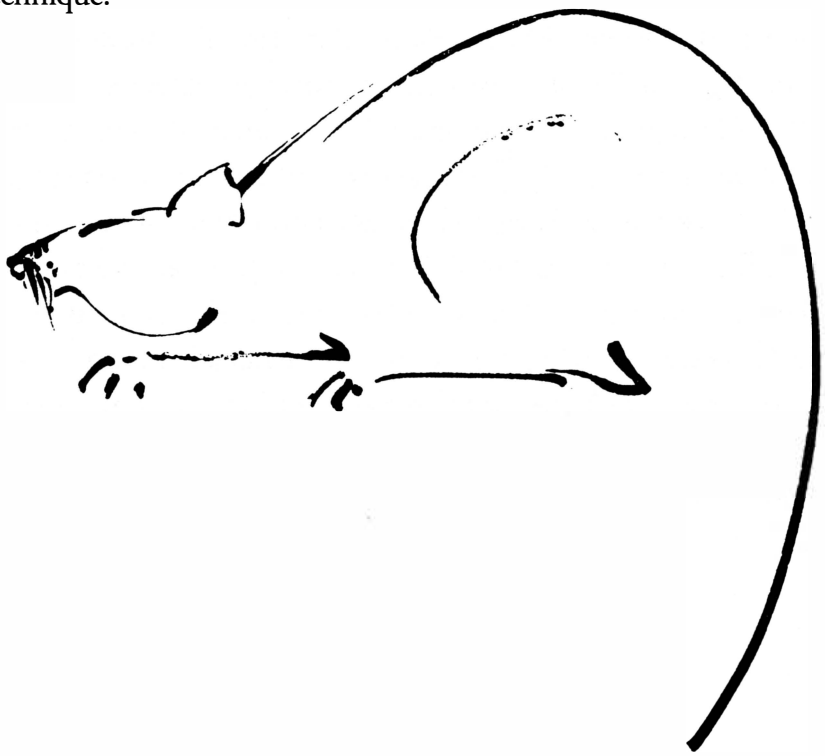
* en allemand (Ndlt)

[1] Je dois ce texte à mon maître de Zen, Takeharu Teramoto. Amiral à la retraite et professeur à l'Académie de la marine, à Tokyo, Teramoto pratiquait l'escrime pour son entraînement. Son maître fut le dernier d'une école d'escrime dans laquelle l'histoire des 5 chats avait été transmise de maître en maître jusqu'à Teramoto, depuis le début du XVIIe siècle et servait d'enseignement secret pour la pratique du Zen.

Rapide comme l'éclair, il esquivait tous les gestes du maître. Finalement, il lui sauta au visage et le mordit. Baigné de sueur, le maître appela son serviteur et lui dit : «On raconte qu'à six ou sept lieues d'ici se trouve le chat le plus habile du monde. Va le chercher et amène-le !» Le serviteur apporta le chat. Il ne semblait pas se distinguer des autres et ne paraissait ni particulièrement intelligent, ni particulièrement vif. Le maître d'escrime ne s'en promettait pas grand-chose. Néanmoins, il entrebâilla la porte et le fit entrer dans la pièce où se tenait le rat. Lentement, tranquillement, le chat entra comme si rien d'extraordinaire ne l'attendait. Mais aussitôt, le rat tressaillit d'effroi, puis se tint coi. Le chat s'approcha, tout simplement, à pas lents, prit le rat dans sa gueule et l'emporta.
Le soir, les chats vaincus par le rat se réunirent dans la maison de Shoken. Ils offrirent respectueusement la place d'honneur au vieux chat, s'agenouillèrent devant lui et dirent humblement : «Nous passons tous pour de bons chasseurs, nous sommes entraînés, nous avons aiguisé nos griffes pour vaincre toutes les espèces de rats, et même les belettes et les vipères. Nous n'aurions jamais pensé qu'un rat si fort puisse exister. Mais par quel art, maître, l'avez-vous si facilement vaincu ? Ne faites pas mystère de votre méthode et révélez-nous votre secret !» Le vieux chat se mit à rire et dit : «Vous, jeunes chats, vous êtes certainement très habiles. Mais vous ne connaissez pas la voie juste. Voilà pourquoi la victoire vous échappe quand vous rencontrez quelque chose d'inattendu. Mais racontez-moi d'abord comment vous vous êtes exercés.»

Un chat noir s'avança alors et dit : je suis issu d'une famille réputée dans la chasse aux rats. Je me suis donc décidé à suivre cette voie.

Je peux sauter des paravents de deux mètres de haut. Je peux me faufiler dans un trou minuscule où seul un rat est capable de s'introduire. Depuis mon enfance, je me suis exercé à toutes les acrobaties. Même à moitié réveillé et en train de reprendre mes esprits, si je vois un rat trotter sur une poutre — hop ! je l'ai déjà attrapé. Mais le rat d'aujourd'hui était plus fort et j'ai subi la plus terrible défaite de ma vie. J'ai honte.» Le vieux répliqua : «Ce à quoi tu t'es exercé n'était que de la technique (*shosa* : le talent physique seul). Ton esprit est occupé par la question : comment vaincre ? Ainsi, tu es encore attaché à viser le but. Quand les anciens enseignaient la «technique», ils le faisaient pour montrer une *manière de suivre la Voie* (*michisuji*). Leur technique était simple mais elle renfermait la plus haute Vérité. Le monde d'aujourd'hui ne se préoccupe plus que de technique.



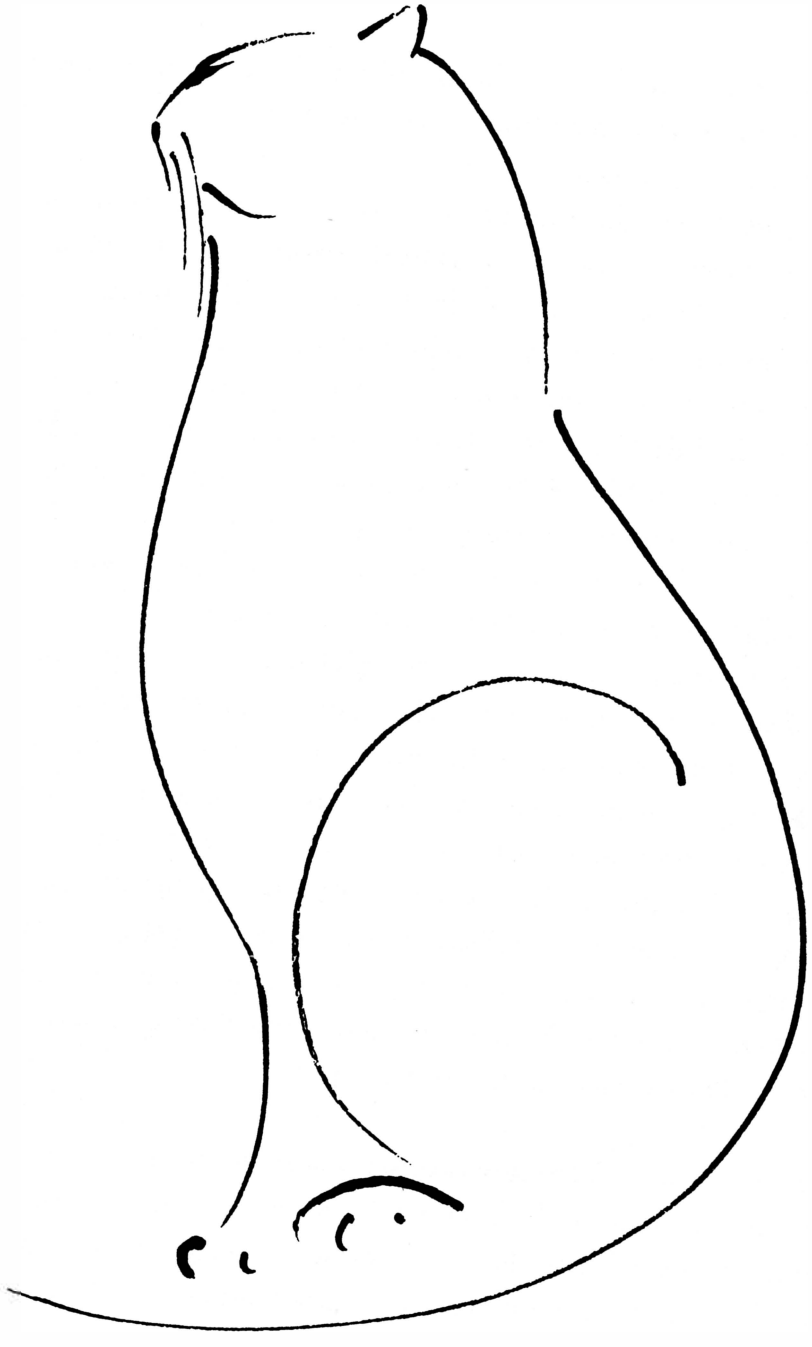
Elle a permis beaucoup d'inventions, conformément à la formule : «Si on s'exerce à *ceci* et *cela*, on obtient ceci et cela.» Mais qu'est-ce qui en résulte ? Seulement de l'habileté. Et à grand renfort d'intelligence, en sacrifiant la voie traditionnelle, la technique est devenue l'objet d'une compétition, jusqu'à l'épuisement. Maintenant, on ne peut pas aller plus loin. C'est toujours ainsi quand on vise la technique et le succès et qu'on ne se sert que de l'intellect. L'intelligence est bien une fonction de l'esprit, mais si elle ne repose pas sur la *voie*, et ne vise que l'habileté, elle devient le commencement de l'erreur et ce à quoi elle parvient est un mal. Rentre donc en toi-même et exerce-toi dans le sens juste.

Là-dessus, un gros chat tigré s'approcha et dit : «L'art de la chevalerie dépend uniquement, je pense, de l'esprit. Je me suis donc exercé à cette puissance (*ki wo neru*) depuis toujours. J'ai l'impression que mon esprit est «dur comme de l'acier», «libre et chargé de l'esprit *Ki*» qui remplit le ciel et la terre (Mencius). Si je vois l'ennemi, cet esprit tout puissant l'envoûte et d'avance la victoire est à moi. Alors seulement je m'avance ! Sans attitude préconçue, comme la situation le demande. Je me règle sur le «ton» de mon adversaire, hypnotise et dirige le rat comme bon me semble, à gauche ou à droite, et prévois tous ses détours. Je ne m'occupe en rien de la technique elle-même. Elle vient toute seule. Un rat court-il sur une poutre, je le regarde fixement et déjà il tombe entre mes griffes. Mais ce rat mystérieux vient sans forme et s'en va sans trace. Qu'est-ce que cela signifie ? Je ne le sais pas.» Le vieux chat répondit : Ce à quoi tu t'es efforcé est bien l'effet produit par la grande force qui remplit le ciel et la terre. Mais tu n'y as gagné qu'une force physique et non ce qui vient du bien, et

mérite le nom de bien. Le seul fait d'avoir conscience de la force avec laquelle tu veux vaincre agit à l'encontre de la victoire. Ton moi est en jeu. Si celui de l'adversaire est plus fort, que se passe-t-il ? Si tu veux vaincre ton adversaire par la supériorité de ta force, il t'opposera la sienne. T'imagines-tu que toi seul es fort et tous les autres faibles ? Comment doit-on se conduire s'il existe quelque chose que l'on n'arrive pas à vaincre avec la meilleure volonté du monde, malgré le supplément de force que l'on possède ? — Voilà la question ! Ce que tu sens en toi comme «libre» et «dur comme de l'acier» et «remplissant le ciel et la terre», ce n'est pas la grande force (*ki no sho*) mais seulement son reflet en toi. C'est ton propre esprit. Donc simplement l'ombre du grand esprit. Sans doute, elle se fait passer pour la grande force ; en réalité, c'est tout autre chose. L'esprit dont parle Mencius est fort parce qu'il est constamment éclairé par la grande lucidité. Ton esprit n'obtient sa force que dans certaines conditions. Ta force et celle dont parle Mencius ont des origines différentes ; leur effet est donc différent. Elles sont aussi distinctes que le cours éternel d'un fleuve comme le Yang Tse Kiang par exemple, et la crue subite qui monte en une nuit. Quel est donc l'esprit qu'il faut mettre en œuvre si l'on est face à une chose qu'aucune force d'esprit contingente (*ki sei*) ne peut vaincre ? C'est la question ! Un proverbe dit : «Le rat en péril de mort saute même sur le chat». Si l'ennemi est en danger mortel il n'est plus dépendant de rien. Il oublie sa vie, son malheur, soi-même, il est libre de la victoire ou de la défaite. Il n'a plus du *tout* l'intention d'assurer sa subsistance. C'est pourquoi sa volonté est d'acier. Comment triompher de lui avec une force spirituelle que l'on s'attribue à soi-même ?»

Alors un vieux chat gris s'avança et dit : «Oui, vraiment, vous avez raison. La force psychique, si forte soit-elle, a elle-même une forme (*katachi*). Ce qui a une forme, même toute petite, est saisissable. C'est pourquoi j'ai depuis longtemps exercé mon âme (*kokoro* : la force du cœur). Je ne pratique pas la force qui domine spirituellement l'adversaire (le «*sei*» comme le second chat). Je ne me bats pas non plus (comme le premier chat). Je me réconcilie avec mon adversaire, je deviens un avec lui et je ne lui résiste en aucune façon. S'il est plus fort que moi, je cède simplement et je fais, en somme, tout ce qu'il veut. Mon art consiste en quelque sorte à «attraper des cailloux au vol avec un rideau flottant». Un rat qui veut m'attaquer, si fort qu'il soit, ne trouve rien sur quoi se jeter, rien où porter ses griffes. Mais le rat d'aujourd'hui n'entrait tout simplement pas dans mon jeu. Il allait et venait, insaisissable comme Dieu. Je n'ai jamais rien vu de pareil.»

Le vieux chat dit alors : «Ce que tu appelles un esprit conciliant ne vient pas de l'Être, ni de la grande Nature. C'est une réconciliation artificielle. Tu l'utilises à dessein, pour échapper à l'agressivité de l'ennemi. Mais du fait que tu y penses, même fugitivement, il remarque ton intention. Si dans un tel état d'esprit, tu joues le 'conciliant', tu ne fais que jeter le désordre dans ton esprit, qui est tourné vers l'attaque. La précision de ta perception et de ton action en souffre. Tout ce que tu fais avec une intention consciente restreint la vibration primitive de la grande Nature qui agit en secret et entrave le cours de son mouvement spontané. D'où viendrait donc là une force d'action miraculeuse ? Quand tu ne penses à rien, que tu ne fais rien, et que tu t'abandonnes dans ton mouvement à la vibration de l'Être (*shizen no ka*), alors



seulement tu n'as plus de forme saisissable, et aucune «contre forme» ne peut se manifester sur Terre. Il n'y a plus non plus aucun ennemi pour te résister.»
«Je ne pense pas du tout que votre entraînement soit inutile et chaque chose peut être une modalité de la voie. Même la technique et le Tao peuvent être une seule et même chose. Dans ce cas, le grand Esprit, qui «est», y est déjà contenu et se manifeste aussi dans l'action du corps. La force du grand Esprit (*ki*) sert la personnalité de l'homme (*ishi*). Celui dont le *ki* est libre peut, avec une infinie liberté, faire face à tout de la juste façon. Si un esprit se réconcilie, même s'il n'engage aucune force dans le combat, il ne se brisera ni contre l'or ni contre la pierre. Une seule chose compte : pas la moindre trace de conscience du moi ne doit entrer en jeu, sinon tout est gâché. Si l'on y pense, même un instant, tout devient artificiel. Cela ne vient plus de l'Être, de la vibration primordiale du corps de la Voie (*do-tai*). Alors l'adversaire non plus ne sera pas soumis à notre volonté et résistera. Quelle méthode ou quel art faut-il donc employer ? Quand tu es dans cet état, dégagé de toute conscience-moi, quand tu agis sans agir, sans intention ni artifice, en accord avec la grande Nature, alors seulement tu es sur la voie juste. Abandonne donc toute intention, exerce-toi à l'absence d'intention et laisse les choses se faire par l'Être. Cette voie est sans fin, inépuisable.»

Le vieux chat ajouta encore quelque chose d'étonnant : «Ne croyez pas que je vous aie dit là ce qu'il y a de plus haut. À quelque temps d'ici vivait dans le village voisin un vieux chat. Il dormait tout le jour. On ne remarquait rien chez lui qui ressemblât à une force spirituelle. Il restait couché là comme une bûche. Personne

ne lui avait jamais vu attraper un rat. Mais là où il était, à des lieues à la ronde, on n'en aurait pas trouvé un seul. Et à quelque endroit qu'il parût ou s'installât, aucun ne se montrait. Je lui rendis visite un jour et je lui demandai comment cela s'expliquait. Il ne répondit pas. Je lui posai encore trois fois la même question. Il garda le silence. Ce n'était pas parce qu'il refusait de répondre : apparemment, il ne savait pas quoi dire. Alors je compris : 'Celui qui sait ne parle pas, celui qui parle ne sait pas'.Ce chat avait tout oublié, lui-même et toutes les choses autour de lui. Il était devenu «rien», avait atteint l'état le plus haut de l'absence d'intention. Et ici l'on peut dire : il avait trouvé le chemin divin des chevaliers : vaincre sans tuer. Je suis encore bien loin derrière lui.»

Shoken entendit cela comme en rêve, s'approcha, salua le vieux chat et dit : «Voilà longtemps que je m'exerce à l'art de l'escrime mais je n'ai pas encore atteint le but. J'ai entendu vos avis et crois avoir compris le vrai sens de ma voie, cependant, je vous en prie instamment, dites-moi encore quelque chose de votre secret. Alors le vieux chat parla : «Comment cela peut-il se faire ? Je ne suis qu'un animal et le rat est ma nourriture. Comment pourrais-je savoir quelque chose des affaires des hommes ? Je sais seulement ceci : le sens de l'art de l'escrime n'est pas simplement de vaincre un adversaire. C'est un art par lequel, à l'heure donnée, on atteint la grande clarté, la lumière du principe de la mort et de la vie (*seishi wo akiraki ni suru*). Au milieu de toute technique, un vrai chevalier devrait cultiver cette clarté par une pratique spirituelle permanente. Pour cela, il doit avant tout approfondir l'enseignement du fondement de la mort et de la vie, de l'ordre de la mort (*shi no ri*). Seul accédera à la grande clarté l'homme

libre de tout ce qui détourne de la voie (*hen kyoku* : loin du centre), et surtout de toute pensée définissante. Si l'on ne met aucune entrave à l'être et à sa rencontre (*shin ki*), si l'être est affranchi du moi et de toute chose, il peut, quand cela importe, se manifester en toute liberté. Mais si votre cœur s'attache, même fugitivement, à quoi que ce soit, l'être est prisonnier. On fait de lui quelque chose d'établi en soi. Mais s'il est devenu quelque chose d'établi en soi, il trouve dans le moi, également établi en soi, quelque chose qui lui résiste. Alors deux entités se tiennent l'une en face de l'autre et se combattent mutuellement pour subsister. Si tel est le cas, les fonctions merveilleuses de l'être, capables de réagir à tout changement, sont inhibées. Le piège de la mort se referme, on a perdu la lucidité spécifique de l'être. Comment serait-il possible, dans une telle disposition, de rencontrer l'ennemi avec une attitude juste et de regarder calmement en face «victoire et défaite». Même la victoire serait un hasard, sans rapport avec le véritable art de l'escrime.

Être libre de toute chose ne signifie cependant pas un Vide vide. L'être en soi n'a pas de nature propre. Il est au-delà de toute forme. Il n'accumule rien en lui-même. Si l'on fixe ou que l'on retient même fugitivement quoi que ce soit, même d'insignifiant, alors la grande force s'y attache et l'équilibre des forces, qui affluent depuis la source originelle, est perdu. Si l'être en nous est retenu un tant soit peu par quelque chose, il n'est plus libre dans son mouvement et n'afflue plus sans entrave dans sa plénitude. Quand l'équilibre qui vient de l'Être essentiel est rompu, sa force déborde vite ou son flot est insuffisant. Si elle déborde, trop d'énergie jaillit et on ne peut plus l'arrêter. Si elle est insuffisante, l'action de l'esprit devient faible et défaillante. Au moment opportun, elle

n'est plus à la hauteur de la situation. Ce que j'appelle être affranchi des choses se résume ainsi : ne rien accumuler, ne s'appuyer sur rien, ne rien fixer ; alors il n'y aura plus ni position ni opposition, ni sujet ni objet, ni moi ni «contre-moi». Si quelque chose survient, on y fait face, comme inconsciemment, et cela ne laisse aucune trace. Dans le «Yi King» (le Livre des Mutations), il est dit : «Sans penser, sans agir, sans mouvement, tout à fait tranquille. C'est la seule manière de manifester de l'intérieur, en toute inconscience, l'Être essentiel et la loi des choses, et de devenir enfin un avec le ciel et la terre.» Celui qui comprend et exerce ainsi l'art de l'escrime est près de la vérité de la voie.»

En entendant cela, Shoken demanda : «Que signifie, il n'y a plus ni moi ni contre-moi, ni sujet ni objet ?» Le chat répondit : «Quand il y a un moi, il y a aussi un ennemi. Ne nous posons pas comme un moi et il n'y aura pas non plus d'adversaire. Ce mot désigne simplement ce qui est 'contraire'. Dans la mesure où les choses gardent une forme, elles définissent toujours une contre-forme. Tout ce qui se pose en quelque chose a sa propre forme. Si mon être profond n'est pas établi en une forme propre, il n'existe pas non plus de contre-forme. S'il n'existe pas d'opposé, il n'existe rien non plus qui s'oppose à moi. Cela veut dire qu'il y a ni moi ni contre-moi. Si l'on se désapproprie totalement de soi-même, si l'on se libère ainsi foncièrement de toute chose, on se trouve en harmonie avec le monde, un avec toutes choses dans la grande unité du Tout. Même quand la forme de l'adversaire se dissout, on n'en devient pas conscient. Non que l'on ne s'en rende pas du tout compte intérieurement, mais on ne s'y arrête pas et l'esprit continue à se mouvoir, sans se fixer en rien et dans l'action, sa réponse jaillit, simple et libre, du centre de l'être.

Si notre esprit est libre de toute prévention et n'est plus préoccupé de rien, le monde tel qu'il est devient complètement nôtre et un avec nous. On l'accepte maintenant au-delà du bien et du mal, de la sympathie et de l'antipathie. Sans préjugés, sans tenir à rien. Tous les opposés auxquels nous nous heurtons : gain et perte, bon et méchant, joie et peine, ont leur origine en nous. Dans toute l'immensité du ciel et de la terre, la connaissance la plus précieuse pour nous est celle de notre propre essence. Un poète ancien dit : «Un grain de poussière dans l'œil, et les trois univers sont encore trop étroits. Si plus rien ne nous importe, le plus petit lit sera encore trop large.» Cela signifie que si un grain de poussière entre dans notre œil, celui-ci ne peut plus s'ouvrir. Car il entre quelque chose là où l'on ne peut bien voir que si rien ne s'y trouve. Cela peut nous servir de comparaison avec l'être, qui est la lumière éclairante, libre en elle-même de tout ce qui est «quelque chose». Mais si une chose lui fait écran, sa vertu est anéantie. Un autre poète disait : «Si l'on est entouré d'ennemis, au nombre de cent mille, la forme qu'on est, est écrasée. En revanche, mon être essentiel est et reste mien, si fort que soit l'ennemi. Aucun ennemi n'y pénètre jamais.» Confucius dit : «L'être, même d'un homme simple, ne peut être volé.» Mais si l'esprit est en désordre, alors notre être se retourne contre nous.» C'est tout ce que je peux vous dire. Rentrez en vous-même, scrutez-vous. Un maître ne peut jamais que transmettre et essayer de fonder ce qu'il transmet. Mais c'est à «moi-même» de découvrir la vérité et de la faire mienne. On appelle cela «l'appropriation par soi-même» (*jitoku*). La transmission s'effectue de cœur à cœur (*ishin denshin*). C'est une transmission par un chemin extraordinaire, au-delà de tout enseignement et érudition (*kyogai betsuden*). Cela

ne signifie pas contredire l'enseignement des maîtres mais seulement que, même un maître ne peut pas transmettre la vérité elle-même. Dans le Zen comme dans les exercices spirituels des maîtres anciens, dans l'art de forger son âme et dans tous les autres arts, le cœur du processus est toujours «appropriation par soi-même», ce qui ne se transmet que de cœur à cœur, au-delà de toute doctrine. Le sens de chaque doctrine ou enseignement est seulement de mettre le doigt sur ce que chacun porte en soi sans le savoir et de le rendre conscient. Il n'y a pas de secret que le maître puisse «livrer» à l'élève. Enseigner est facile. Écouter est facile. Mais il est difficile de prendre conscience de ce qui est en soi-même, de le découvrir et d'en prendre réellement possession. Cela s'appelle regarder en son propre être, vision de l'être (*ken-sei, kensho*). Si cela nous advient, nous avons le satori. C'est le grand éveil, hors du rêve des illusions. S'éveiller, regarder en son propre être, se percevoir soi-même, tout cela est la même chose.»

Fukan-Zazen-Gi

Texte du maître zen Dôgen
(commenté par maître Hakuun Yasutani)
Traduit du japonais par Fumio Hashimoto*

Avant-propos

Le livre *Fukan-Zazen-Gi* a été écrit il y a plus de 700 ans par le maître zen Dôgen. Enfant, Dôgen s'appelait Monjumara. Il était le troisième fils du prince ministre Koga Michichika. Sa mère était la fille de la princesse Fujiwara Motofusa et s'appelait Setsuko. Son père mourut lorsqu'il avait deux ans. À sept ans, il perdit sa mère. Le caractère éphémère de la vie le bouleversa profondément. Au printemps de sa douzième année, il se rendit dans le temple du mont Hiei, y devint moine à l'âge de treize ans, lut l'*Issaikyô* (recueil de soutras et de commentaires) et fut assailli par un doute profond. L'échange de questions et de réponses avec son maître zen Eisai le conduisit à saisir intérieurement la nature de Bouddha (première étape de l'illumination). Dans le Kennin-ji (Kyôto), il étudia pendant neuf ans auprès du premier disciple d'Eisai, nommé Myôzen Ryônen, le Zen-Kôan selon la secte Rinzaï, relut l'*Issaikyô*

* en allemand (NdlT)

et obtint de Myôzen l'autorisation d'être considéré comme diplômé du Zen. Loin de s'en contenter, il se rendit en Chine, pour approfondir encore le sens du Zen. Finalement, il obtint auprès du maître Myojô de Tenryuzan la Dernière et Grande Illumination, au sens véritable et profond. Ayant enfin reçu le bouddhisme véritable, transmis selon la tradition par les bouddhas et les patriarches, il retourna au Japon.

Le pur Zen enseigné par le maître Dôgen, présenté ci-dessous dans ses propres mots, est celui qui a été transmis légitimement depuis Siddartha, le saint de la lignée des Çakya. Ce Zen était parvenu en Inde au Grand Maître Bodhidharma, 28e patriarche (en comptant Siddartha), s'était propagé jusqu'en Chine, avait été adopté par le maître zen Daikan Enô, 33e patriarche, puis par le maître zen Dôgen, 51e patriarche, par qui il fut ensuite introduit au Japon. Dans son contenu et son essence, le pur Zen communiqué par Dôgen enseigne que grâce au «*Bouddha en nous*», nous suivons de la juste manière la «*Voie de Bouddha*». Cela signifie que nous devons découvrir en nous la *Voie de l'illumination* qui nous est innée, et la réaliser dans notre corps et dans notre âme. C'est ce qu'explique le petit texte de Dôgen intitulé *Fukan-Zazen-Gi* sous une forme très résumée. Le *Fukan-Zazen-Gi* exprime en quelque sorte la quintessence de la conception du bouddhisme selon Dôgen.

Que signifie *Fukan-Zazen-Gi* ?

Fukan signifie «recommandé à tous». Le maître Dôgen estime que le Zazen est accessible à tous et que chacun doit s'y exercer. Les deux caractères *Fu* et *Kan* signifient : «Ne pas se demander ce

qui est sage ou sot, ne pas faire la différence entre aiguisé et obtus». *Zazen* signifie «assise» (*za*) et «exercice» (*zen*). Zen est une transcription phonétique du mot sanscrit *jhän*. Il veut dire penser calmement ou pensée calme, ce qui signifie aussi : concentrer son esprit, se recueillir. Mais comme la posture assise est la plus propice au recueillement, on parle de Zazen, c'est-à-dire d'une position assise qui permet de s'exercer à la concentration.
Gi (dans *Fukan-Zazen-Gi*) signifie «rites et manières», et désigne donc le comment du Zazen.
Le Zazen recommandé par maître Dôgen est le pur Zen, qui n'est ni un Zazen vulgarisé ne servant qu'à la santé, ni l'une des nombreuses variantes que l'on trouve dans certaines écoles non bouddhiques ou pseudobouddhiques. Ce n'est pas non plus le Zen du petit véhicule (bouddhisme Hinayana) dont la pratique exige de suspendre le penser afin que l'esprit soit complètement au repos. Enfin, ce n'est pas non plus le Zen où l'on semble «attendre» l'illumination (*satori*). Le Zazen conçu comme un moyen pour parvenir à l'illumination n'est pas un Zazen pur.

TEXTE DU MAÎTRE DOGEN
avec les commentaires de maître Yasutani

Posons-nous aujourd'hui la grande question. Nous constatons alors que la voie est en fait partout présente, dans sa perfection. Alors, pourquoi encore chercher à s'y exercer et à la réaliser ? Le véhicule principal est à notre disposition. À quoi bon y consacrer tant d'efforts et tant d'art ? D'ailleurs, le Tout est bien plus noble que

toute la poussière du monde ! Qui croit encore à la nécessité de l'épousseter ? La métropole n'a-t-elle pas son siège ici-même ! Qui a encore besoin de jambes pour l'exercice ?

Posons-nous aujourd'hui la question : l'auteur veut dire qu'il en vient enfin à montrer le vrai chemin du bouddhisme, après en avoir sondé les fondements pendant une vie entière et l'avoir exploré de fond en comble.
La voie est partout présente, dans sa perfection : ces mots révèlent le sens ultime du bouddhisme. Ce sens, une fois qu'on est arrivé jusqu'à lui, est facile à comprendre. Confucius dit : «On ne peut pas dévier de la voie. Ce dont on peut dévier n'est pas la voie.» Dôgen dit : «Chaque être humain *se tient* sur la voie de Bouddha.» Notre vie quotidienne, dans laquelle nous nous tenons, debout ou assis, endormi ou éveillé, sur place ou marchant, tout cela, *tel quel,* est la voie de Bouddha. Seuls les gens ordinaires ne reconnaissent pas ce qui est caché dans leur vie quotidienne. Ils la considèrent sans valeur et la laissent se dérouler comme elle vient. Il existe encore des gens plus bêtes qui se répandent en lamentations et en invectives sur leur vie quotidienne, cherchent le «bonheur» ailleurs, et traînent on ne sait où pour le trouver. Mais la vraie voie est présente partout, dans sa perfection : chaque être humain est au fond de son être parfait et immaculé. Chacun est à l'origine tel qu'il peut à tout moment mener librement une vie heureuse et détachée. Ce trait fondamental est exprimé clairement ici. C'est pourquoi, le texte dit ensuite :
Alors pourquoi encore chercher à s'y exercer et à la réaliser ? : la réalisation de la vie originelle est *illumination.* Il est donc faux de penser que l'homme devrait «produire» cette illumination, s'y

efforcer jusqu'à ce qu'éclose en lui ce qui en fera un parfait. D'entrée de jeu, chacun *est* un homme parfait et libre. Mais la personne ordinaire n'en est pas consciente. Elle se croit fondamentalement imparfaite et vit dans la fausse idée d'une absence de liberté originelle.

Le véhicule principal est à notre disposition. À quoi bon y consacrer tant d'efforts et tant d'art ? Ces mots signifient la même chose que les précédents. Pourquoi l'auteur se répète-t-il ? Parce que nous ne sommes pas souvent prêts à accepter quelque chose d'emblée, dès la première fois. Dans la suite, il arrivera encore plusieurs fois que l'auteur dise deux fois une même chose importante avec des mots différents.

Le véhicule principal signifie : l'enseignement le plus précieux, la voie de Bouddha. Cela a le même sens que «le chemin en soi». «Est disponible» veut dire la même chose que «est présente partout, dans la perfection». «Efforts et art» signifie ici s'adonner totalement à la pratique du Zazen — donc, à la différence de toute approche théorique, exiger le fruit de l'exercice concret, en sachant que le fruit de l'exercice est en fait déjà mûr depuis toujours en nous. Cela veut dire que la voie de Bouddha est inhérente à chaque personne et est parfaitement sienne, donc lui est disponible depuis le départ, sans mérite particulier de sa part. C'est ce que signifie la célèbre phrase : «Tous les êtres sont au fond des bouddhas». Ce point fondamental du bouddhisme est réaffirmé avec encore plus de force dans les mots suivants.

D'ailleurs, le Tout est bien plus noble que toute la poussière du monde ! Qui croit encore à la nécessité de l'épousseter ? D'ailleurs signifie «en outre». Le «Tout» désigne chacun d'entre nous pour autant qu'il rend visible dans la totalité de son être et de sa vie l'unité de son

essence fondamentale. La «poussière» est l'égarement, la séparation, l'impureté (qui se produisent dans la conscience). Le même sens est encore exprimé par les mots suivants :
La métropole n'a-t-elle pas son siège ici-même ! Qui a encore besoin de jambes pour l'exercice ? La «métropole», siège du gouvernement central, désigne l'état de la personne et sa position face à l'illumination. «Ici-même», désigne très concrètement le lieu où nous nous trouvons dans l'instant. Cela veut dire que toujours et partout, nous sommes «au fond» déjà en situation d'illumination et que — nous le disons avec la plus grande gratitude — où que nous pratiquions la posture assise, nous nous trouvons déjà au milieu du Pays de la pureté (*paradis*). Il est erroné de croire que nous n'entrons au paradis que quand nos jambes sont devenues toutes endolories à force d'être croisées en Zazen. À tout moment, en tout lieu et qui que nous soyons, nous sommes dès le départ au cœur du paradis. Tel est le sens de cette phrase.
Si nous disions par exemple : «Un jour, nous entrerons au paradis», nous pourrions douter de notre capacité à y arriver vraiment. Ou si nous disions : «Un jour, nous serons des bouddhas», nous pourrions ne pas être sûrs de le devenir réellement. Mais comme il est dit : «De toute façon, nous sommes déjà au paradis», c'est une très bonne nouvelle. En même temps, c'est aussi un gros problème qu'il faut examiner en profondeur.

Et pourtant : une déviation de l'épaisseur d'un cheveu provoque une rupture béante entre le ciel et la terre : si la moindre trace de sympathie ou d'antipathie se manifeste en nous, nous tombons dans un chaos intérieur et perdons notre (juste) conscience des choses. Un homme peut être fier de sa compréhension et riche d'une grande illumination.

Il peut s'être acquis une force de sagesse pénétrante, qui lui permet un regard fugitif dans l'état de Bouddha. Il peut avoir fait le chemin, sondé la conscience humaine et témoigner d'une détermination irrésistible. Peut-être a-t-il même fait déjà quelques pas dans les régions frontalières et s'y est-il promené avec joie. Mais il lui manque presque totalement le chemin de sortie qui lui permettrait de se libérer lui-même.

Et pourtant : Avec ces mots, l'auteur se tourne vers notre dure réalité et nous la rappelle. Il est clair et manifeste que notre vie réelle est tout le contraire d'un paradis ; plutôt une vie d'enfer, peuplée de «gens extrêmement ordinaires et malpropres», très éloignés de la nature de Bouddha, n'ayant rien de commun avec lui. D'où vient cet écart ? D'une déviation infime, de l'épaisseur d'un cheveu ! En quoi consiste-t-elle ? C'est une question très importante.

L'homme dispose d'un intellect développé, et cela lui est précieux. Mais parmi les activités précieuses de l'intellect, celle de la conscience-moi rationnelle est si vive que l'homme n'a que trop tendance à s'en remettre totalement à elle et qu'il commet finalement l'erreur de se prendre dans ses rets. Cette conscience-moi (rationnelle, figeante, définissante) est le point d'achoppement où s'anéantit toute vie originelle. Si le moi de cette conscience avait la moindre réalité, il faudrait s'y tenir. Mais ce moi n'est qu'une grande folie qui n'existe en nous que sous la forme d'une représentation et s'est incrustée en nous. En tant que pure représentation, il n'est pas en lien avec l'être. C'est ce que veut dire le bouddhisme quand il parle de l'absence de moi (*muga*), du fait qu'«au fond» nous sommes sans moi. La «*déviation de l'épaisseur*

d'un cheveu», c'est accepter que la représentation du moi prenne constamment en nous la forme d'une réalité. Il en résulte «*la rupture béante entre le ciel et la terre*», c'est-à-dire entre les bouddhas et les gens ordinaires, entre le paradis et l'enfer. Pour le dire plus simplement : plus le moi s'impose avec force, plus le monde devient lugubre, inconfortable et sombre. En revanche, plus le moi s'efface en l'homme, plus le monde devient paisible, heureux et serein.

Si la moindre trace de sympathie ou d'antipathie se manifeste en nous, nous tombons dans un chaos intérieur et perdons notre (juste) conscience des choses. Ces mots ont exactement le même sens que la phrase précédente. L'identification à un moi présenté comme réel rend les choses agréables ou désagréables à l'homme. S'il cesse de s'identifier, ni sympathie ni antipathie ne peuvent éclore en lui. Si la croyance folle et aberrante en la réalité du moi le tient prisonnier, qu'elle éveille en lui un sentiment trompeur de sympathie et d'antipathie, qu'il en est déterminé et finalement tiraillé dans ses actes, il se crée un désordre inextricable, et dans cette confusion la vraie conscience se perd. Alors plus rien ne peut tirer l'homme d'affaires, ni un peu d'exercice, ni un minimum de compréhension du bouddhisme, ni un brin d'illumination qu'il croit avoir acquis. D'où les phrases suivantes : *Un homme peut... s'extraire lui-même.*

Compréhension : du bouddhisme. *Être riche d'une grande illumination* : croire être riche. *Avoir fait le chemin, sondé la conscience humaine* : croire avoir atteint la grande et ultime illumination. *Avoir fait déjà quelques pas dans les régions frontalières et s'y être promené avec joie* : en un mot, avoir mis le pied sur la voie de Bouddha et goûté un peu de sa bénédiction. *Il lui manque*

presque totalement le chemin de sortie qui lui permettrait de se libérer lui-même : tant que l'homme reste accroché au moi, il ne parviendra pas, malgré tout, à vivre libre et détaché. Il ne peut donc jamais suivre la voie de Bouddha qu'il porte en lui.
L'auteur veut dire par là que nous, qui sommes nés immaculés et parfaits, nous nous sommes perdus dans une vie très imparfaite. C'est pourquoi nous devons pratiquer le Zazen avec zèle. C'est la seule manière d'accéder à notre Soi véritable et parfait, conforme à notre nature essentielle.

Notez bien : À Gion se trouvait celui qui est né à la sagesse. Il demeura assis dans une posture juste et rigoureuse pendant six ans. Prenez modèle sur lui. À Shôrin se trouvait l'instructeur du cœur de Bouddha scellé. Il est resté assis pendant neuf ans, le visage tourné vers le mur. Sa renommée vous parvient à tous encore aujourd'hui. Ainsi agissait déjà ce saint ancien. De quel droit vous dispenseriez-vous, hommes d'aujourd'hui, d'essayer de comprendre la voie de Bouddha ?

Gion : abrégé pour «Gion-shôda», le temple où Siddartha demeura assis dans une posture juste et rigoureuse, c'est-à-dire où il s'exerça au Zazen. *Shôrin* : le temple, au nord de la Chine (connu sous le nom de Shôrinji), où le grand maître Dharma pratiqua le Zazen pendant neuf ans, le visage tourné vers le mur. Il enseignait le chemin de l'illumination transmis depuis Çakyamuni (Siddartha) de maître en maître. C'est pourquoi il se nomme *l'instructeur du cœur de Bouddha scellé*. *Essayer de comprendre la voie de Bouddha* signifie pratiquer le Zazen.

C'est pourquoi vous devriez cesser de vous consacrer à l'exercice purement interprétatif, qui consiste à aller à la racine des mots et à deviner le sens des phrases. Vous devez apprendre la marche arrière, qui consiste à retourner le faisceau de lumière et à éclairer vers l'arrière. Le corps et l'âme tomberont d'eux-mêmes. Le véritable visage se montrera. Si vous voulez acquérir une telle chose, vous feriez bien de vous dépêcher et d'y travailler avec zèle.

Nous devons cesser de ne travailler qu'à décortiquer nos pensées en examinant les mots et les phrases et en les retournant en tous sens. Pratiquons plutôt le Zazen avec zèle. *Apprendre la marche arrière, qui consiste à retourner le faisceau de lumière et à éclairer vers l'arrière* : cela justement est le Zazen ! Car dans le Zazen, l'homme ne dirige pas la lumière de la sagesse vers l'extérieur (objectivement) sur le ciel et la terre et toutes choses, mais la retourne pour s'en éclairer soi-même et cherche à explorer (subjectivement) qui il est. C'est pourquoi le Zazen est le contraire de la science à laquelle on pense habituellement (quand on parle de connaissance) et dont le regard ne se porte toujours que vers l'extérieur (pour une compréhension objective)[1]. Si la science assure sa progression de cette manière, le Zazen est alors une marche en sens contraire, une régression. Car l'essence du Zazen est de ne pas s'efforcer d'aller à la rencontre des objets en croyant qu'il s'agit de «l'autre», mais à marcher en sens contraire pour se saisir soi-même, en tant que sujet. Si l'on pratique assidûment le vrai Zazen dans ce sens, on entre dans un état de conscience qui

[1] «Mais si l'on regarde vers l'intérieur comme on regarde vers l'extérieur, on fait de l'intérieur un extérieur.» D. T. Suzuki.

nous révèle spontanément le fond des choses, et l'illumination (la percée vers l'être essentiel) survient d'elle-même. Il existe évidemment des différences énormes dans la rapidité avec laquelle l'illumination se produit. Certains y arrivent en trois ou cinq ans, tandis que d'autres ont besoin de dix à vingt ans. Certains n'y arrivent jamais et pour d'autres la «Grande Expérience» se réalise en une minute ou une seconde. On ne peut rien y changer. Cela dépend aussi du degré de pratique que la personne apporte d'une vie antérieure... Il existe aussi de grandes différences de profondeur d'illumination. C'est pourquoi on ne peut rien en dire de général. *Le corps et l'âme en tombent* : par ces paroles, maître Dôgen exprime l'état de sa conscience au moment où il a percé vers sa dernière et plus profonde illumination. L'illumination ne s'atteint jamais par la force. Elle ne prend le «bon goût» qui lui est propre que par une maturation naturelle, à la manière d'un fruit (qui tombe finalement de lui-même). C'est pourquoi il est dit : *Le corps et l'âme tomberont d'eux-mêmes*» : «d'eux-mêmes» ne voulant pas dire sans aucune participation active de la personne ! Car sans participation de la personne, il n'y a pas d'illumination. Le fruit mûrit de lui-même, mais parce que la plante ne cesse pas une minute, et pas même une seconde, de pousser, donc progresse continuellement sur le chemin de la maturation. De même, l'homme n'atteindra l'illumination que s'il poursuit sans interruption sa croissance, le meilleur moyen étant de pratiquer le Zazen.

Le véritable visage se montrera : l'illumination se fera !

Il est recommandé de pratiquer le Zazen dans une pièce silencieuse. Il faut boire et manger avec modération, ignorer toute sollicitation, cesser toutes choses, ne penser ni à bien ni à mal, ne garder ni bienfait ni méfait, interrompre l'activité de la conscience, arrêter toute pensée, toute considération. Ne pas avoir l'intention de devenir Bouddha. Assis ou couché, peu importe !

Au début, il n'est pas bon de pratiquer le Zazen dans une pièce bruyante. Il est souhaitable de s'habituer peu à peu au bruit, mais même quand on y parvient, il vaut mieux être assis dans une pièce silencieuse. En ce qui concerne la nourriture et la boisson, on se contente d'une satiété à 80 %.

Il faut ignorer toute sollicitation, cesser toutes choses signifie que lorsqu'on pratique le Zazen, il ne faut pas penser à ceci ou cela mais tout mettre de côté. Qui chasse deux lièvres à la fois n'en attrape aucun. Qui porte deux paires de sandales reste toujours en chemin sans jamais arriver au but. Pratiquer le Zazen, c'est pratiquer le Zazen, rien d'autre.

Ne penser ni à bien ni à mal, ne garder ni bienfait ni méfait : ces paroles ne signifient pas qu'il ne faille plus distinguer entre le bien et le mal mais que pendant l'exercice, l'esprit doit devenir vide, sans plus penser à ce qu'il y a à faire ou à ne pas faire. On s'attache uniquement à suivre les instructions de son maître, ce qui signifie devenir comme une page blanche.

Interrompre l'activité de la conscience, arrêter toute pensée, toute considération : il ne s'agit pas de rejeter la conscience en tant que telle, ni de nier toute activité de l'esprit. Mais d'arrêter la pensée rationnelle (objective, figeante, conceptuelle et discursive), car elle ne permettra jamais — pas même dans dix mille ans — de saisir le véritable soi.

Ne pas avoir l'intention de devenir Bouddha : on ne laisse même pas naître en soi le souhait de devenir Bouddha et ne se fait pas une telle représentation en pensée. On fait de sa conscience une feuille de papier blanche et l'on s'assoit d'une manière rigoureuse et juste. Surtout, on ne s'imagine pas à quoi pourrait ressembler l'illumination !
Assis ou couché, peu importe : il ne faudrait pas penser que l'exercice de Zen n'est valable qu'en position assise. Que l'on soit debout ou assis, endormi ou éveillé, la pratique du Zen doit toujours continuer. Cela signifie qu'il faut faire attention à ne pas perdre la juste disposition d'esprit et s'efforcer d'être dégagé de toutes choses, c'est-à-dire attaché à rien. C'est ce que signifie être vide comme une feuille vierge.

Pour s'exercer, on pose à l'endroit choisi un coussin épais et par dessus un autre coussin. On peut pratiquer kekka-fuza ou hanka-fuza. Pratiquer kekka-fuza, c'est d'abord placer le pied droit sur la cuisse gauche, l'y laisser reposer, puis placer le pied gauche sur la cuisse droite et l'y laisser reposer. Pratiquer hanka-fuza, c'est seulement placer le pied gauche sur la cuisse droite. On portera les vêtements et la ceinture non serrés mais bien ordonnés. Ensuite, on placera la main droite sur la jambe gauche et l'y laisse reposer, puis la main gauche dans la paume droite et l'y laisse reposer. Les deux pouces appuient, face à face, l'un contre l'autre. On redresse le buste et adopte une position juste et rigoureuse. Il faut veiller à ne pencher ni à gauche, ni à droite, ni en avant, ni en arrière. On veillera également à ce que l'oreille et l'épaule d'une part, le nez et le nombril d'autre part, soient respectivement à la verticale l'un de l'autre. La langue touche le maxillaire supérieur (palais). Les lèvres sont en contact, les mâchoires

aussi. Les yeux doivent toujours rester ouverts et la respiration entre et sort silencieusement par le nez. C'est la position du corps par excellence. A présent, on inspire profondément et on se met à osciller à droite et à gauche jusqu'à être solidement installé comme un roc. On pèse l'impondérable. Car il y a ici un impondérable. Comment doit-on le peser ? Par le non-peser ! C'est cela l'art du Zazen, profond comme l'être.

À présent, on oscille à droite et à gauche jusqu'à être solidement installé comme un roc. Les oscillations sont d'abord amples puis de plus en plus faibles jusqu'à ce que le corps finisse par s'immobiliser au milieu. On est alors fermement assis et parvient finalement à l'état où l'on devient solide comme un roc. Ainsi seulement, on entre dans la concentration de l'esprit. *On pèse l'impondérable. Car il y a ici un impondérable. Comment doit-on le peser ? Par le non-peser !* Tant que l'on est encore un débutant (ce que débutant veut dire dépend du critère appliqué), on est assailli pendant le Zazen par toutes sortes de pensées dérangeantes. Puis, quand on s'est à peu près habitué à l'assise, que les jambes ne font plus mal et que l'on devient de plus en plus calme, on tombe facilement dans un état somnolent. Même ceux qui ont l'habitude de dormir longtemps et ne deviennent pas vraiment somnolents, tombent dans une certain état d'absence ou de distraction. Si des pensées perturbatrices s'imposent avec ténacité, nous parlons de la maladie de la *confusion (sanran).* Si l'on tombe dans la somnolence ou la distraction, on parle de la maladie de *la submersion*. Dans le Zazen, la conscience ne doit pas disparaître mais entrer dans une disposition juste et correcte qui exclut les deux états précédents. Notre conscience ordinaire se meut sur ses rails habituels d'une

manière si indépendante qu'elle ne se laisse pas contrôler facilement. C'est pourquoi nous devons apprendre à éviter ces deux maladies de la conscience, «la submersion» et la «confusion». L'une et l'autre disparaîtront si nous nous consacrons avec le plus grand *sérieux* à notre pratique. Imaginez un combat sérieux ! Il s'agit de «tuer ou [d']être tué». Vous avez déjà dégainé. Et maintenant vous croisez les fers. À quoi vous sert l'excuse de ne pas vous sentir pleinement présent, mais somnolent et distrait parce que vous n'avez pas bien dormi cette nuit ? Dans cette situation, aucune pensée perturbatrice ne viendra vous troubler, même si vous n'avez jamais pratiqué le Zazen. Un seul instant d'inattention, et vous serez abattu sur le champ ! Parce qu'il en est ainsi, chacun peut, s'il prend la chose vraiment au sérieux, atteindre l'état de conscience dont il s'agit ici. S'il n'y réussit pas, c'est que l'exercice ne lui est pas assez essentiel. On constate avec douleur qu'il nous est habituellement difficile à nous, gens du commun, de prendre la pratique du Zazen aussi au sérieux que nécessaire. Il est donc d'autant plus utile qu'un véritable maître nous enseigne la méthode qui conduit à «l'état éveillé dans les profondeurs». D'où l'appellation : *l'art du Zazen, profond comme l'être*. Le Zazen consiste en effet à amener l'esprit dans l'état juste du *non-peser* (l'état d'esprit au-delà de l'oscillation entre des positions contraires). C'est ce qui importe dans la pratique du Zen. On dit aussi du non-peser qu'il correspond à l'état d'un bouddha, mais c'est alors une autre question, fort délicate, dont il n'est pas nécessaire de parler ici.

Le Zazen dont il est question ici n'est pas le Zen classique. C'est la porte vers l'état juste, l'exercice pour une exploration et une réalisation

intégrales du bodhi. Les filets et les cages ne seront plus notre partage. Si l'on a compris cela, on se sentira comme un dragon qui reçoit de l'eau, ou comme un tigre qui a une montagne derrière lui pour sa protection. On saura alors très précisément que l'enseignement juste se manifeste de lui-même et que la submersion et la confusion ont cessé depuis longtemps.

Le Zen classique est cette pratique obstinée du Zen qui conduit à un état d'absence complète de pensées et de représentations jusqu'à ce que l'esprit soit complètement au repos. Le Zazen est également appelé *mushinjo* (concentration sans conscience). Mais ce n'est pas le Zazen recommandé par Dôgen. Il veut un Zazen qui soit la *porte vers l'état juste* et *l'exercice pour une exploration et une réalisation intégrales du bodhi*.

La *porte vers l'état juste* est le nom donné à ce Zazen parce qu'il est une porte par laquelle on peut aborder la vraie voie (voie de Bouddha) sans gêne, sans danger pour le corps et sans peur dans l'âme. En revanche, on ne peut parler de réalisation que lorsqu'on est effectivement capable de réaliser l'illumination, et qu'on en apporte la preuve dans le quotidien. C'est alors qu'on est vraiment dans le *bodhi*, l'Éveil c'est-à-dire sur la voie de Bouddha. Tout le monde se doute plus ou moins que le Zazen est un moyen de pratiquer la voie de Bouddha. Mais seuls ceux qui, de toute évidence, ont avancé loin dans cette voie et y marchent de pied ferme savent qu'il s'agit de *réaliser l'illumination dans la pratique*. Pour le novice, il est déjà précieux de pouvoir s'en faire une idée. *Les filets et les cages ne seront plus notre partage* signifie que nous serons vraiment libres. Tous les filets et toutes les cages représentent tout ce qui nous prive de notre liberté et surtout cette forme de

conscience qui fait de nous, êtres ordinaires non exercés, des individus non libres. Par le Zazen, les illusions de cette conscience (qui nous retient dans un monde figé, dans un monde de contraires) tombent peu à peu. Grâce à cette liberté, nous vivons de plus en plus de notre être profond et quand cette liberté s'installe de façon merveilleuse, elle peut faire de nous des êtres merveilleux et sublimes qui ressemblent à *un dragon qui reçoit de l'eau, ou à un tigre qui a une montagne derrière lui pour sa protection*. Du dragon, la légende dit qu'il transforme l'eau qu'il reçoit en nuages et qu'il les chevauche pour réaliser des miracles merveilleux. Si le tigre se met en position de défense en ayant derrière lui une montagne, personne ne peut l'approcher, alors que dans une cage, le tigre est totalement impuissant. Le Zazen confère à chacun qui le pratique une telle liberté d'action, un tel pouvoir et une telle autorité illimitée.

L'histoire est suffisamment riche en exemples montrant qu'au-delà de l'ordinaire et du sacré, tout est soumis à cette force. L'effet que nous pouvons exercer avec un doigt, une hampe de drapeau, une aiguille ou un marteau, ainsi que les illuminations concordantes déclenchées par un chasse-mouches, un poing, un bâton ou un cri, échappent à la compréhension basée sur la simple réflexion ou le simple entendement. Ils témoignent de puissances plus fortes que «la voix et la couleur». Ils parlent de lois qui précèdent tout savoir et toute vision.

Dans ce passage, maître Dôgen a recours à des exemples d'époques antérieures. *au-delà de l'ordinaire et du sacré* : pour dépasser le niveau de l'homme «ordinaire», il faut briser son

attitude hypocrite et trompeuse, et créer les conditions qui lui permettent d'atteindre l'illumination. Pour dépasser le niveau de l'être «saint», il faut aussi dépasser la sphère de l'illumination et accéder à une sphère et à un degré encore plus élevés. Tant qu'il nous reste une trace de sainteté, on n'est pas encore sur la véritable voie (de Bouddha). Combien moins cela doit-il être le cas s'il reste encore un tant soit peu du pouvoir de la conscience ordinaire, imbriquée comme elle l'est dans le monde objectif.

à cette force : à la force libérée par le Zazen.

avec un doigt, une hampe de drapeau, une aiguille ou un marteau : tout cela a trait à des événements tirés de l'histoire du Zen. *avec un doigt* : il existait un maître qui ne montrait qu'un doigt tendu vers le haut et cela signifiait «illumination». *avec une hampe de drapeau* : un élève connut l'éveil à l'instant où il entendit son maître dire : «abaisse la hampe du drapeau». *avec une aiguille* : quelqu'un exprima le sentiment ressenti lorsqu'il atteignit l'illumination en posant une aiguille dans la tasse remplie d'eau qu'on lui tendait. *avec un marteau* : quelqu'un transmit le sens le plus profond de l'enseignement du Bouddha d'un coup de marteau. *à l'aide d'un chasse-mouches, d'un poing, d'un bâton ou d'un cri* : il n'était pas rare autrefois que le maître tienne le chasse-mouches sous le nez du disciple pour lui révéler le sens le plus profond de l'enseignement, ou lui présente le poing pour susciter des questions et des réponses. Un coup de bâton ou un cri pouvaient également servir à dissiper l'obombrement et faire jaillir la lumière. *les illuminations concordantes* : les illuminations de l'élève qui concordent avec ce que le maître attend de lui. *des puissances plus fortes que «la voix et la couleur», des lois qui précèdent*

tout savoir et toute vision : «voix et couleur» qualifie les choses du monde extérieur (le monde objectif), «savoir et vision» : les modalités de la conscience naturelle (conscience-moi, conscience du monde figeante, objectivante). Cette opposition entre monde et conscience montre clairement ce que ces phrases veulent dire : les nombreux effets merveilleux que produit le Zazen ne viennent pas du monde des contraires (tels que matière et esprit) mais d'une réalité, qui se situe au-delà de tous les contraires, ce qui leur donne un sens absolu, comme c'est le cas des lois et des normes cosmiques.

S'il en est ainsi, il ne faut pas demander si le pratiquant est noble ou sage, vil ou sot, ni distinguer entre subtilité et stupidité. Si la personne vise uniquement cela, elle a déjà gagné le chemin. S'exercer et accomplir le chemin ne la teinte d'aucune coloration. Tout autre progrès laisse le quotidien inchangé.

Si tous les efforts de la personne visent uniquement à augmenter son mérite sur la voie du Zazen, c'est déjà en soi une pratique parfaite de la voie de Bouddha, car le Zazen bien compris est déjà la voie de Bouddha. Plus la personne pratique le Zazen, plus elle se transforme. Il ne lui arrive rien de particulier qui donne à sa vie une nouvelle coloration visible extérieurement. Mais plus elle pratique le Zazen, plus elle fera de progrès dans sa conscience. (Elle franchit un nouveau niveau de conscience.) Les progrès sur la voie de la transformation de la conscience sont sans limites. Et pourtant, rien de «nouveau» ne peut apparaître, quel que soit son degré d'avancement. La vie reste la vie. Le quotidien reste le quotidien. (La Nouvelle Conscience ne supprime pas l'ancien ni le quotidien. Elle ne fait que transformer son sens intérieur.)

Dans notre propre monde comme dans les régions étrangères, sous le ciel de l'Occident comme sur la terre orientale, le sceau de Bouddha est maintenu de la même manière, et seules la vérité et la dignité du véhicule principal produiront tout leur effet. Cela s'obtient en pratiquant le Zazen, et en restant ferme comme un roc sans se laisser déstabiliser par quoi que ce soit. On parle des dix mille manières et des mille façons, mais il suffit de se consacrer exclusivement au Zazen et d'essayer de comprendre la voie (de Bouddha).

Notre propre monde : ce monde spatio-temporel qui est le nôtre, et dans lequel Bouddha est apparu. *les régions étrangères* : le pur pays d'Amitabha, le «paradis». *le ciel de l'Occident* : l'Inde. *la terre orientale* : la Chine et le Japon. *Dans notre propre monde comme dans les régions étrangères, sous le ciel de l'Occident comme sur la terre orientale* signifie donc *partout.*
Le sceau de Bouddha : le chemin infaillible de Bouddha. Sceau, parce que son sens est clair, net et définitif comme un sceau apposé. *la vérité et la dignité du véhicule principal* signifie ici : le sens ultime de la voie de Bouddha. Où que nous soyons, nous ne pouvons rester fidèles à la voie infaillible de Bouddha et témoigner librement et sans entrave de son sens ultime dans le quotidien que si nous nous adonnons au Zazen corps et âme.
En restant ferme comme un roc (ou plus exactement : comme une montagne) sans se laisser déstabiliser par quoi que ce soit : cette phrase veut dire que par le Zazen, on est si bien stabilisé dans une attitude inébranlable de non-moi (perméabilité) que l'on devient inévitable et solide comme une montagne et qu'on ne peut que suivre le bon chemin. Ah, si au moins les moines zen étaient aujourd'hui dans cet état ! Même eux sont assez sots pour prétendre qu'ils ne

trouvent pas assez de temps à consacrer au Zazen. Une foule d'occupations futiles les en empêchent : le souci permanent de leur simple survie, leur travail social qui les absorbe totalement ! C'est ainsi que la voie de Bouddha est aujourd'hui en danger !

Pourquoi abandonnez-vous le logis que vous offre votre propre maison et errez-vous sans raison parmi des objets poussiéreux dans des pays étrangers ? Un seul faux pas, et vous passez à côté de l'objet de votre recherche alors que vous l'avez sous les yeux. Les fonctions les plus profondes du corps humain vous ont été données spécifiquement. Ne passez pas votre temps inutilement. Vous haïssez ce qui en vous appartient à la voie de Bouddha. Qui d'entre vous devrait encore se délecter des étincelles d'une pierre à feu. Votre corps est semblable à une goutte de rosée sur un brin d'herbe et votre destin à un éclair. En un instant, les deux sont anéantis, en un clin d'œil tous deux sont perdus.

Celui qui ne pratique pas le Zazen est déterminé de l'extérieur et s'égare comme quelqu'un qui a abandonné sa propre demeure et erre maintenant dans des régions inconnues. Qu'est-ce que cela lui rapporte ? C'est pourquoi il est dit : *Pourquoi abandonnez-vous le logis que vous offre votre propre maison et errez-vous sans raison parmi des objets poussiéreux dans des pays étrangers ? «Les objets poussiéreux»* : on parle des six sortes de poussière ou des six objets (ou six modes de réification) : 1 - la forme, 2 - la voix, 3 - l'odeur, 4 - le goût, 5 - le sens du toucher et 6 - ce qu'on s'imagine dans la tête. On les dit poussiéreux parce qu'ils souillent notre conscience originelle. Le Zazen préserve notre conscience véritable de toute contamination par réification, ou la rétablit dans sa pureté.

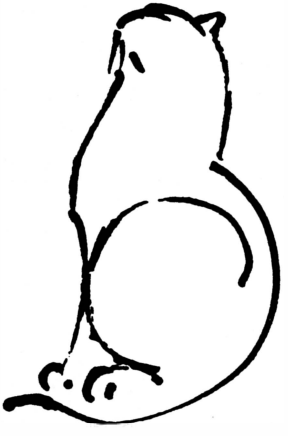
Il est impossible de se défaire de la conscience réifiante et de ses formes élémentaires. Mais si, au lieu de s'en laisser déterminer, nous parvenons nous-mêmes à les déterminer d'une manière conforme à ce que nous cherchons véritablement, le rayonnement de notre être le plus profond peut se manifester et nous pouvons enfin vivre une vie en accord avec l'absolu. La réussite ou l'échec peut dépendre d'un seul pas. Un minuscule changement de direction peut nous conduire soit dans la direction visée par la pratique du Zazen, soit à la manquer d'un iota. Ce tout ou rien est une croisée des chemins dont l'un conduit au bonheur et l'autre au malheur. *Les fonctions du corps humain* : les gestes et aptitudes propres à l'homme véritable, à l'homme merveilleux (c'est-à-dire conformes à sa nature essentielle). Ce sont par exemple : l'assise juste, la pratique du Zazen, ou la percée vers l'illumination, c'est-à-dire la capacité de devenir transparent à la lumière jaillissante. *Étincelles d'une pierre à feu* : quelque chose d'éphémère, la vie humaine avec tout ce qui en elle est périssable. Pourquoi s'y perdre à la légère au lieu de chercher en soi l'intemporel et de pratiquer le Zazen. Car peut-on vraiment s'abstenir de suivre la sainte voie de Bouddha qui nous est inhérente et nous est donnée spécifiquement ? Peut-on s'abstenir de se développer en conséquence ? *votre corps* : notre corps se décompose aussi facilement qu'une goutte de rosée déposée sur un brin d'herbe, et notre vie, qui passe comme l'éclair, n'est que transitoire. Jamais on ne peut dire avec certitude ce que sera l'instant suivant. D'où cette phrase : *en un clin d'œil tous deux sont perdus.*

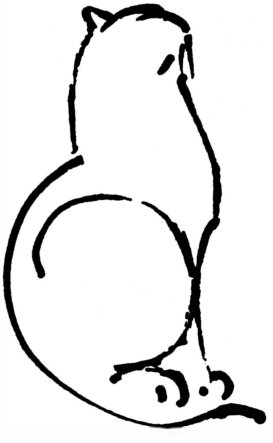
Vous, dont cela dépend, qui participez au Zazen et apprenez la voie, ne prenez pas exemple sur ceux qui tâtent l'éléphant, ni ne vous effrayez

à la vue du vrai dragon. Persévérez sur la voie qui mène directement au centre et suivez avec vénération ceux qui se sont élevés au-dessus de tout enseignement et sont libres de tout artifice. Vous devez correspondre exactement au bodhi transmis de bouddha à bouddha, et hériter de la bonne manière le samadhi transmis de patriarche en patriarche. Si vous persévérez assez longtemps dans cet effort, vous y arriverez. Le coffre au trésor s'ouvrira de lui-même afin que vous puissiez en disposer à votre gré.

Nous voici arrivés à la fin du texte. *ceux qui tâtent l'éléphant* : un soutra raconte que des aveugles tâtaient un éléphant pour se représenter l'animal. Chacun généralisait à l'animal entier ce qu'il détectait à l'endroit où il se trouvait. Personne bien sûr, ne pouvait ainsi s'en faire une image juste. Nous ne devons pas nous contenter de découvrir une partie seulement du Zen. Nous devons pénétrer le vrai Tout et toute la vérité que le Zen représente, et non en rester, comme ces aveugles, à une forme partielle.
Ne pas s'étonner à la vue du vrai dragon : il était une fois un Chinois qui s'appelait Sekkô : Sekkô aimait tant les dragons qu'il collectionnait des images, des motifs et des bijoux de dragons, et se plaisait à les contempler. Cela éveilla la sympathie d'un vrai dragon qui vint un jour regarder par la fenêtre à l'intérieur de la chambre de Sekkô. Celui-ci fut si effrayé à la vue du vrai dragon qu'il s'évanouit. En évoquant cette légende, l'auteur nous avertit de ne pas nous complaire dans toutes sortes de représentations et d'images sur Bouddha pour ensuite reculer devant le Zazen, qui incarne le véritable enseignement de Bouddha. *la voie qui mène directement au centre* : dans le Zazen, on ne parle pas sans fin autour de la chose dans un langage compliqué, mais le Zazen

conduit sans ambages à la voie de Bouddha. *ceux qui se sont élevés au-dessus de tout enseignement et sont libres de tout artifice* sont ceux qui se sont laissés transformer par l'illumination. Dans le bouddhisme, on parle de Shûgaku, c'est-à-dire l'étude théorique et historique des enseignements contenus dans les doctrines. Zetzugaku (être au-dessus de tout enseignement) signifie en revanche que la vraie réalité, inaccessible à toute démarche de pensée, se révèle à nous, parce que la Grande Illumination a eu lieu et qu'on pénètre à présent cette réalité par la bonne voie. Quand un être humain vit une illumination après l'autre, il finit par s'élever au-dessus de *l'expérience* de l'illumination et fait l'objet d'une *transformation* par laquelle il redevient tout simple. Personne ne constate chez lui une «illumination». Mais il est capable de vivre la Grande Vie et d'en témoigner. Cela s'appelle "*mui*" (sans art). «Mui» est la vie de la Grande Nature. Ainsi est aussi la vie de celui qui s'est transformé. Elle n'a plus rien d'artificiel, de fabriqué.





De la pratique du zen (zazen)

Conférences du maître zen Hakuun Yasutani Roshi[1]
Traduction anglaise de Philip Kapleau
Traduit de l'anglais en allemand par G. von Minden

THEORIE ET PRATIQUE DU ZEN

Ce dont je vous parle repose sur l'enseignement de mon maître vénéré Harada Sogaku Roshi[2]. Personne, dans les sectes du Rinzaï Zen ou du Soto Zen, n'avait autant que lui approfondi le Zazen. Initialement, Harada Roshi appartenait à la secte Soto du bouddhisme zen. Jeune moine, il ne trouva cependant aucun maître vraiment accompli dans la secte Soto, et se rendit donc à Shokenji, dans un couvent de la secte Rinzaï, où il atteignit, quelques années plus tard, sous la direction de Kogen Shitsu Dokutan Roshi, un célèbre maître de la secte Rinzaï, l'état où se résolvent les mystères les plus profonds du Zen.
Bien qu'il faille, pour vraiment comprendre le Zazen, se soumettre soi-même à la pratique et à la discipline du Zen, Harada Roshi

1 Ces conférences de Hakuun Yasutani ont été recueillies et traduites en anglais par Philip Kapleau. Les passages reproduits ici ont été extraits avec son autorisation du livre «Zen Practice and Attainment» qu'il a écrit. À certains endroits, on trouve des phrases et des images provenant du «Fukan-Zazen-Gi». C'est pour nous un exemple typique et instructif de la force de la tradition orientale. Même après sept cents ans, les paroles et les instructions du maître conservent leur sens et leur validité.

2 Egalement connu sous le nom Harada Daiun (1870-1961). Le mot Roshi veut dire «Maître vénérable». Daiun signifie «Grand Nuage». Le nom de Yasutani Roshi peut se traduire par Hakuun «Nuage blanc».

était de l'avis que l'esprit moderne avait suffisamment progressé pour que des débutants pussent être préparés aux exercices du Zen par des conférences. Nulle part au Japon, l'enseignement du Zen n'est exposé aussi clairement et avec une telle concision que dans le monastère de Harada Roshi. Après avoir été un élève pendant vingt ans, je réussis grâce à lui, à ouvrir mon œil spirituel jusqu'à un certain degré. Les enseignements de sagesse bouddhiques et la philosophie bouddhique ne sont que des aspects théoriques du Zen, tandis que le Zazen en démontre concrètement la substance. Je me contenterai de n'évoquer de ce domaine en fait illimité que certains des aspects les plus déterminants pour la pratique.

Nous commençons avec O-Shaka Sama[1]. Comme vous le savez sans doute, Çakyamuni Bouddha a d'abord suivi la voie de l'ascèse, se soumettant à de terribles souffrances, privations et jeûnes prolongés, comme encore jamais personne avant lui. Mais il ne parvint pas à l'illumination de cette façon. À moitié mort de faim et d'épuisement, il commença à reconnaître la vanité de ses efforts qui ne pouvaient que conduire à la mort. Ainsi but-il un jour le lait qui lui était offert, rétablit-il sa santé, et décida-t-il d'emprunter une voie médiane entre torture et dorlotement. Puis il se consacra entièrement pendant six ans au Zazen et parvint à l'illumination totale, un matin de décembre, au moment où il aperçut dans le ciel de l'Orient la planète Vénus. Nous considérons tout ceci comme des faits historiques véridiques. Les paroles que Bouddha prononça spontanément en cet instant sont traduites de diverses manières dans les écrits chinois. Selon la tradition du Kegon (*Avatamsaka soutra*), les paroles suivantes

[1] Appellation aimante et respectueuse de Çakyamuni Bouddha, utilisée au Japon selon la tradition.

montèrent à ses lèvres au moment de l'illumination : «Merveille des merveilles. Tous les êtres sont au plus profond d'eux-mêmes Bouddha, doués de sagesse et de vertu, mais les hommes ne peuvent pas le savoir parce que dans leur esprit, ce qui est le plus bas est mis à la place du plus haut sous l'effet de l'illusion !» Les premiers mots de Bouddha semblent avoir été empreints de respect et de surprise. Qu'il est merveilleux que tous les êtres humains, intelligents ou bêtes, hommes ou femmes, laids ou beaux, soient — tels qu'ils sont — entiers et complets ! Cela signifie que la nature profonde de chacun est en elle-même irréprochable et parfaite.
Ceci est la première explication de Çakyamuni Bouddha et la dernière conclusion du bouddhisme.

Et pourtant, l'homme vit, dans l'agitation et la peur, une forme d'existence à moitié folle parce que son esprit est si déréglé, si aveuglé et si plongé dans l'illusion qu'il en est totalement embrouillé. Le problème est de retrouver notre perfection originelle, de voir que l'image fausse que nous avons de nous-mêmes est imparfaite et pécheresse, et de nous éveiller à la pureté et à l'entièreté qui nous sont innées.
Le meilleur moyen d'y parvenir est le Zazen. Après Çakyamuni Bouddha, beaucoup de ses disciples ont également atteint l'illumination par le Zazen. Et depuis sa mort, il y a 2 500 ans, de très nombreux adeptes en Inde, en Chine et au Japon se sont réalisés grâce à cette même clé, répondant du même coup aux questions les plus profondes sur la vie et le monde. Aujourd'hui

1 Une secte bouddhiste.

encore, il existe beaucoup de personnes qui ne vivent plus dans le souci et la peur et se sont libérées grâce au Zazen.

Entre un Nyorai («embryon d'ainsi-venu»), un bouddha qui a atteint la plus haute perfection de la personnalité) et nous, qui nous considérons comme des êtres très ordinaires, il n'y a pas de différence quant à la substance de notre nature profonde. La propriété caractéristique de l'eau est sa faculté d'adaptation. Si on la verse dans un récipient carré, elle devient carrée ; dans un récipient rond elle devient ronde. Nous avons tous, potentiellement, la même capacité de nous transformer. Mais comme nous vivons dans l'ignorance de notre véritable nature, nous restons liés et attachés. Pour poursuivre notre comparaison : la personnalité d'un Bouddha a la propriété d'une eau paisible, profonde et claire comme le cristal, de sorte que la lune de la vérité se reflète pleinement et parfaitement à sa surface. En comparaison, le caractère d'une personne ordinaire est trouble. Agitée par les vents de ses pensées trompeuses, elle n'est plus en mesure de refléter la lune de la vérité. Cependant, la lune luit constamment sur les vagues. Mais comme l'eau est agitée, nous n'en percevons pas les reflets.

Que pouvons-nous faire pour que la lune de la vérité puisse pleinement éclairer notre vie et nous-même ? Nous devons tout d'abord purifier «l'eau» et apaiser la houle en furie, en calmant les vents de notre penser instable. Autrement dit, nous devons vider notre esprit de ce que le Kegon[1] appelle la pensée conceptuelle de l'homme.

[1] Une secte du bouddhisme

La plupart des gens accordent une très grande valeur à la pensée abstraite, mais le bouddhisme a clairement compris que la pensée discriminante est la source de l'illusion.
Quelqu'un a dit une fois : «Le penser est la maladie de l'esprit humain». Du point de vue du bouddhisme, cette parole est juste. Certes, la pensée abstraite est utile lorsqu'elle est maniée avec sagesse - c'est-à-dire quand sa nature et ses limites ont été clairement comprises - mais quand les hommes deviennent esclaves de leur intellect, en restent prisonniers et se laissent déterminer par lui, on peut avec raison les considérer comme malades. Tout ce qui est pensé, que cela nous élève ou nous abaisse, est changeant et inconstant, a un commencement et une fin, même si nous ne le remarquons pas parce que cela s'intègre à nos propres changements. Cela vaut autant pour les pensées de toute une époque que pour celles d'une seule personne. C'est pourquoi le bouddhisme appelle la pensée «le flux de la mort et de la vie». Il est important de distinguer entre le rôle des pensées fugitives et celui des concepts. Les pensées fugitives qui vont et viennent à la surface de notre esprit, sont relativement inoffensives. Mais les idéologies, les croyances, les opinions, les points de vue établis, etc. qui sont pour l'essentiel le fruit de la pensée logique et de la perception sensorielle (ainsi que du savoir qui nous arrive de l'extérieur, que nous avons acquis depuis la naissance et auquel nous restons attachés), sont les voiles qui cachent la lumière de la vérité.

Tant que l'eau précieuse de notre nature profonde est encore perturbée par les vents de la pensée, nous ne pouvons discerner la vérité du mensonge ; il est donc indispensable d'apaiser ces vents.

Dès qu'ils ont été mis au repos, les vagues se calment, le trouble se transforme en clarté, et nous découvrons de première main que la lune de la vérité n'a jamais cessé de luire ! L'instant de cette découverte s'appelle *Kensho* ou *Satori*, illumination, c'est-à-dire expérience de la véritable nature de notre être. Autant les concepts politiques et philosophiques sont de courte durée, autant ce qui est perçu par cet acte de connaissance, dans le vrai satori, est impérissable. Dans l'état de satori, nous ne sommes pas affectés par la confusion et l'agitation, mais capables de vivre dans la paix intérieure et la dignité, en harmonie avec notre environnement.
Après ces quelques mots sur le sens du Zazen, passons maintenant à la pratique proprement dite.

LA TECHNIQUE DE LA PRATIQUE

Pour pratiquer en position assise, il faut d'abord choisir une pièce calme. Prenez un coussin carré, pas trop mou, d'environ 80 cm de côté et posez dessus un petit coussin rond d'environ 12 cm de diamètre. Asseyez-vous sur le petit coussin et laissez vos jambes reposer sur le grand. Évitez de porter des pantalons qui peuvent être une gêne en position jambes croisées. Pour diverses raisons, la posture bouddhique réglementaire est la meilleure (*kekka fusa*). Posez le pied droit sur la cuisse gauche puis le pied gauche sur la cuisse droite. L'essentiel dans ce genre d'assise est d'obtenir une stabilité parfaite en se donnant une base large et solide et en croisant les jambes dessus, les genoux touchant le grand coussin. Avec l'immobilité du corps ainsi acquise, les pensées ne sont plus stimulées par un quelconque mouvement corporel, et l'esprit devient totalement paisible, comme de soi-même. Si la position est trop douloureuse, on peut s'asseoir en *hanka fusa*. Seul le pied gauche repose alors sur la cuisse droite. Pour un Occidental absolument étranger au Zazen, même cette position peut encore être difficile. Car les genoux ne restent pas en bas, et il faut régulièrement appuyer sur l'un ou l'autre jusqu'à ce qu'ils reposent tous deux sur le grand coussin. Celui qui ne parvient à adopter ni la posture *kekka* ni la posture *hanka fusa* peut croiser les jambes de la manière habituelle ou simplement utiliser une chaise.

On place ensuite le dos de la main droite sur les genoux, le dos de la main gauche reposant dans la paume droite. Formez un cercle avec les pouces en mettant en contact leurs extrémités. Maintenant,

il faut savoir que le côté droit du corps est le pôle actif et le gauche, le pôle passif. Si nous pratiquons avec le pied gauche sur le droit, nous réprimons le pôle actif pour obtenir le plus haut degré de calme. Cependant, si vous contemplez une image de Bouddha, vous constaterez que sa posture est exactement le contraire : le pied droit repose sur le dessus ! À la différence de nous, un Bouddha est toujours actif pour sauver les autres.

Après avoir croisé les jambes, penchez-vous vers l'avant, appuyez le siège vers l'arrière et revenez lentement à la verticale. La tête doit être tenue droite de sorte que, vues de profil, vos oreilles soient perpendiculaires aux épaules et la pointe du nez à la verticale du nombril. Au-dessus de la taille, votre corps devrait être sans poids, libre de pression et de tensions. Les yeux sont ouverts et la bouche fermée. Les yeux fermés, on tombe facilement dans un état de rêverie apathique. On baissera toutefois le regard, sans le diriger sur un point particulier. L'expérience montre que l'esprit est plus calme et se fatigue moins quand les yeux sont ainsi baissés.

La colonne vertébrale doit toujours rester bien droite. C'est très important. Quand le corps s'affaisse, une pression trop forte s'exerce sur les organes internes et entrave leur libre activité. De plus, les vertèbres, soumises à différentes surcharges, peuvent appuyer sur les nerfs. Comme l'esprit et le corps sont un, chaque entrave imposée au corps entrave inévitablement l'esprit. Sa clarté et son acuité, indispensables à une concentration efficace, s'en trouvent réduites. Une colonne vertébrale «raide comme un piquet» est aussi peu souhaitable, du point de vue du devenir et de la maturation, qu'une posture affaissée. La première est

l'expression d'une affirmation excessive de soi, la deuxième d'un «pitoyable» laisser-aller. Comme les deux attitudes s'appuient sur le petit moi, elles sont l'une et l'autre un obstacle sur la voie de l'illumination. Pensez toujours à garder la tête haute. Si elle penche en avant, en arrière ou sur le côté, et demeure un certain temps dans cette position erronée, vous sentirez une crampe dans la nuque.

Une fois que vous êtes solidement ancré dans la bonne position, prenez une inspiration profonde, suspendez la respiration pendant un instant, puis expirez l'air lentement et calmement. Répétez deux ou trois fois le processus en respirant toujours par le nez. Puis laissez la respiration prendre son cours naturel. Lorsque le Zazen sera devenu une habitude, une respiration consciente au début de l'exercice suffira. Ployez ensuite le corps autant que vous le pouvez, d'abord à droite puis à gauche, environ sept ou huit fois, et imprimez-lui des cercles toujours plus petits jusqu'à ce que le buste s'immobilise de lui-même dans une position droite.

Beaucoup de bonnes «méthodes de concentration» nous ont été transmises par nos prédécesseurs du Zen. Pour un débutant, la plus simple consiste à compter les inspirations et les expirations. L'intérêt de cette méthode est d'exclure toute réflexion et de mettre au repos le penser conceptuel. Les fluctuations du penser s'apaisent et peu à peu, l'esprit trouve clairement son orientation. On commence par compter séparément les inspirations et les expirations. On pensera donc de manière concentrée «1» à l'inspir, «2» à l'expir, «3» à l'inspir suivant et ainsi de suite jusqu'à «10» ! Puis on recommence à «1», et ainsi de suite.

Comme nous l'avons déjà dit, les pensées fugitives ne sont pas un obstacle. On ne le sait pas assez. Même les Japonais qui ont étudié ou pratiqué le Zen pendant cinq ans ou plus pensent à tort que le Zen exige une immobilisation de toute activité de la conscience. Certes, il existe une sorte de Zen qui vise un tel état, mais cela n'est pas le cas du bouddhisme zen. Même si l'on fait très attention à seulement compter les respirations, on ne pourra pas faire autrement que de voir et entendre des choses, puisque les yeux sont ouverts et les oreilles ne sont pas bouchées. Et comme le cerveau n'est pas à l'état de sommeil, les pensées les plus diverses nous traverseront l'esprit. Si l'on juge ces pensées en bien ou en mal, ou si l'on essaie de les inhiber ou de les chasser, on risque de perturber sérieusement la séance de Zazen. Lorsque je dis que ces pensées ne sont pas un obstacle au Zazen, je veux dire qu'elles n'affaiblissent pas l'efficacité du Zen tant qu'on ne les voit pas *comme* un obstacle et qu'on ne se fatigue pas à les éliminer. D'un autre côté, elles ne sont pas non plus une aide, de sorte qu'il ne serait pas juste d'y rester attaché. Donc ne pas considérer les perceptions et les sensations comme des obstacles, mais ne pas non plus s'y attarder. «S'y attarder» signifie simplement que dans l'acte de voir, l'esprit reste involontairement attaché à l'objet, dans l'acte d'entendre il demeure avec le bruit et dans le processus de penser, il joue avec les idées. Si l'on se laisse ainsi détourner, la concentration nécessaire pour compter les respirations diminue.

Répétons-le encore une fois : laissez aller et venir les pensées à leur gré. Ne vous intéressez pas à elles et n'essayez pas non plus de les chasser. Employez seulement toute votre énergie à compter vos inspirations et vos expirations.

Pour terminer une séance, ne vous levez pas brusquement. Commencez par vous balancer d'un côté puis de l'autre dans un mouvement d'abord de faible amplitude, puis de plus en plus large, une demi-douzaine de fois. Vous remarquerez que vos mouvements sont le contraire de ceux que vous avez faits au début de la séance. Levez-vous lentement et marchez tranquillement à la manière appelée *kinhin* dans le Zazen. On procède ainsi : le poing droit, pouce rentré à l'intérieur de la main, repose sur la poitrine et est recouvert par la paume de la main gauches. Les coudes sont fléchis à angles droits. Les bras forment une ligne droite (ne sont donc pas repliés vers le corps). Les yeux sont dirigés sur un point à deux mètres environ en avant des pieds. Pendant qu'on déambule lentement dans la pièce, on continue à compter les inspirations et les expirations. On commence avec le pied gauche en posant le talon en premier et on progresse vers la pointe du pied comme si celui-ci s'enfonçait dans le sol. Marchez lentement et continûment, avec un beau port, empreint de dignité. Ne soyez pas distrait mais pleinement présent, l'esprit tendu et concentré sur le comptage. Il est recommandé de marcher ainsi pendant au moins cinq minutes après vingt à trente minutes de position assise. Il faut se représenter cette marche comme un «Zazen dans le mouvement». Le *kinhin* se pratique très différemment dans les sectes Rinzaï et Soto. Les adeptes du Rinzaï ont une démarche énergique et rapide tandis dans le Soto, on se déplace lentement et posément. À chaque respiration, le pied n'avance que de six pouces. Mon propre maître Harada Roshi préférait une méthode entre les deux. Une autre différence réside dans le fait que dans la secte Rinzaï, la main gauche recouvre la droite alors que dans la secte orthodoxe Soto, la droite repose sur

le dessus. Harada Roshi trouvait la méthode Rinzaï plus appropriée et l'adopta dans son enseignement. La marche dégourdit les jambes qui ont pu devenir raides et douloureuses en position assise.

Mesures de précaution dans le Zazen

Il est recommandé de s'asseoir face à un mur, à un rideau ou à un objet du même genre. N'en soyez ni trop éloigné, ni trop rapproché, pour ne pas avoir le nez dessus. La meilleure distance est d'environ un mètre. Si votre regard se porte au loin, vous aurez du mal à mettre votre esprit au repos. Si vous regardez un beau paysage, vous aurez envie de vous lever et d'aller l'admirer. Les yeux sont ouverts, mais pas «pour» voir quelque chose. Pour toutes ces raisons, il vaut mieux tourner le visage vers un mur.
Essayez, au début, de choisir un endroit calme, propre, ordonné, que vous pouvez considérer comme sacré. Convient-il de pratiquer le Zen sur un lit, dans une pièce propre et calme ? À une personne normale et saine, je répondrais non. Il existe toute une série de raisons pour lesquelles il est difficile de parvenir à la bonne tension sur un lit, mais un malade ne pourra pas faire autrement.

Sans doute découvrirez-vous que des bruits naturels comme ceux des insectes, des oiseaux ou d'une eau courante ne gênent pas, ni non plus le tic-tac rythmé d'une montre ou le vrombissement d'un moteur. Mais des bruits soudains comme celui d'un turboréacteur qui démarre, sont toujours un inconvénient. Les bruits rythmés, en revanche, peuvent être mis à profit. Le son du pilage du riz qu'il percevait durant sa pratique a aidé l'un de mes élèves à atteindre l'illumination. Les bruits les plus dérangeants

sont ceux de la voix humaine, qu'on l'entende directement ou par l'intermédiaire de la radio ou de la télévision. Aussi, essayez au début de trouver une pièce exempte de ce type de bruits. Quand on a atteint une certaine maturité dans la pratique du Zazen, les bruits environnants ne gênent plus.

La pièce dans laquelle on pratique ne doit pas seulement être propre et en ordre, mais il est bon aussi de l'orner de fleurs et d'y brûler de l'encens. Cela crée la sensation de quelque chose de pur et de saint. Il devient alors plus facile de s'unir au Zazen et d'amener l'esprit au repos. En ce qui concerne les vêtements, il est préférable de ne pas s'asseoir dans celui que l'on porte la journée, mais d'en choisir un qui confère le sentiment d'une certaine dignité et pureté. Lorsqu'on pratique le Zazen le soir, il vaut mieux ne pas revêtir tout de suite ses vêtements de nuit. Mais il faut en tout cas se laver et se préparer correctement.
La pièce ne doit être ni trop claire, ni trop sombre. Vous pouvez tirer un rideau sombre s'il fait trop clair ou allumer une lampe électrique s'il fait nuit. Si la pièce est trop sombre, c'est comme si vous fermiez les yeux. Souvenez-vous toujours qu'il ne s'agit pas, dans le Zazen, de rendre l'esprit inactif mais de le rendre silencieux et unifié dans son activité. Le mieux est une sorte de pénombre. L'idéal est aussi une pièce qui ne soit ni trop chaude en été, ni trop froide en hiver. Le sens du Zazen n'est pas de châtier le corps. Il n'est donc pas nécessaire de s'exposer à des chaleurs ou à des froids extrêmes. L'expérience montre que le Zazen se pratique le mieux quand il fait un peu frais. Dans une pièce chaude, on devient somnolent. À mesure que l'ardeur pour le Zazen augmente, on devient plus insensible au froid et à la chaleur.

Quelle est la meilleure heure pour pratiquer le Zazen ? Pour celui qui poursuit son but résolument, chaque heure de la journée et de l'année est la bonne. Mais pour ceux qui exercent un métier, la meilleure heure est soit le matin, soit le soir, soit les deux. Essayez de faire votre séance le matin, si possible avant le petit déjeuner, et le soir avant le coucher. Si vous ne pouvez avoir qu'une séance par jour (c'est un minimum), il vous faudra réfléchir aux avantages et aux inconvénients du matin et du soir. Si vous êtes convaincu que matin et soir conviennent tout autant et si vous ne pouvez vous accorder qu'une séance par jour, je vous conseille le matin. Tôt le matin, vous n'aurez pas de visiteurs alors que vous risquez davantage d'être dérangé le soir. Le matin est beaucoup plus calme que le soir, du moins dans une grand ville. En outre, le matin vous avez un peu faim, ce qui est bon pour le Zazen, alors que le soir, après le repas, vous êtes sans doute un peu moins vif. Comme il est difficile de pratiquer le Zazen avec le ventre plein, il vaut mieux ne pas faire de séance immédiatement après un repas. Avant un repas, en revanche, les conditions sont bonnes. A mesure que votre ardeur augmente, le moment de la séance – avant, pendant ou après un repas - n'a plus tellement d'importance. Les règles ci-dessus ne valent que pour les débutants.

Combien de temps doit durer une séance ? Il n'existe pas de règle générale. La durée dépend de l'ardeur et du degré d'avancement. Pour les débutants, il vaut mieux ne pas pratiquer trop longtemps. Si vous maintenez constamment pendant un mois deux séances de cinq minutes par jour, vous aurez envie, à mesure que l'ardeur croît, de prolonger vos séances à dix minutes ou plus. Lorsque vous savez rester assis pendant trente minutes, l'esprit tendu, mais

sans douleur ni inconfort, vous apprécierez bientôt la sensation de silence et de bien-être apportée par le Zazen et vous aurez aussi le désir de garder une régularité dans votre pratique. Pour cette raison, je conseille aux débutants des séances de courte durée.
En revanche, si on s'oblige dès le départ à rester assis pendant longtemps, la douleur dans les jambes devient insupportable avant que l'esprit ne soit devenu silencieux. Les séances de Zazen seront alors vite un poids, on aura le sentiment de perdre son temps, ou on consultera constamment sa montre. À la fin, on sera dégoûté du Zazen et l'on finira par tout arrêter. Cela arrive souvent. Si l'on ne se donne que dix minutes, on peut, au lieu de compter distraitement ou mécaniquement comme si l'exercice était une contrainte désagréable, compenser cette faible durée en comptant chaque respiration avec une très grande concentration et détermination, ce qui augmente l'efficacité de l'exercice.
Même si vous êtes entraîné au Zazen au point de tenir en position assise pendant une heure ou plus sans interruption et avec un merveilleux sentiment de silence, il est conseillé de limiter les séances à trente ou quarante minutes. Normalement, il n'est pas recommandé de rester assis plus d'une heure sans interruption parce que l'esprit ne peut pas garder la même force et la même tension pendant si longtemps. Sa capacité à se recueillir diminue progressivement et la qualité de l'exercice baisse en conséquence, que l'on s'en rende compte ou pas. Il est conseillé de faire suivre chaque séance assise de trente à quarante minutes d'un tour de pièce en Zazen. De cette façon, on peut pratiquer une journée ou même une semaine entière en obtenant de bons résultats. Plus les séances assises sont longues, plus il faut marcher longtemps après. Il peut même être souhaitable de compléter par un travail corporel

comme le font les élèves depuis les temps anciens dans les temples zen. Bien sûr, l'esprit ne doit ni se relâcher, ni s'émousser.
En ce qui concerne la nourriture, il vaut mieux ne pas en prendre au-delà de 80 % de notre capacité d'absorption. Un dicton japonais dit que si l'estomac n'est plein qu'aux huit dixièmes, il n'est pas besoin de médecin. Le Zazen Yojinki (mesures de précaution pour le Zazen de Keizan Jokin Zenji, 1268-1325) recommande même un estomac plein seulement aux deux tiers. Il prescrit également des légumes nourrissants (la consommation de viande n'entre évidemment pas dans la tradition du bouddhisme), tels que les pommes de terre de montagne, le sésame, les prunes acides, les haricots noirs, les champignons et les racines de lotus. Il recommande en outre différentes sortes d'algues très nourrissantes qui laissent dans le corps une substance alcaline. Je ne m'y connais pas beaucoup en vitamines, sels minéraux et calories, mais je sais que la plupart des gens ont de nos jours un régime alimentaire qui produit trop d'acidité dans le sang. Cela est en particulier dû à la nourriture carnée. Donc, il faut manger davantage des légumes cités plus haut pour un effet basique ! Autrefois, il existait des régimes yin et yang. Le régime yang était basique (alcalin) et le régime yin acide. Les livres anciens mettent en garde contre une alimentation trop yin ou trop yang. Cela correspond à ce que je viens de dire.
Dans les séances, il est bon d'avoir à portée de main un bloc-notes et un crayon. Car vous allez bientôt constater que les pensées les plus diverses remontent à la conscience et vous vous direz : «il faut que je les écrive, sinon je les oublierai». Les liens entre des choses incompréhensibles vous apparaîtront alors clairement et des problèmes difficiles seront soudain résolus. Si vous ne notez

pas ces visions intérieures, elles vous préoccuperont et la concentration baissera.
À partir de maintenant, vous devez légèrement modifier votre respiration. Jusqu'ici, je vous avais dit de compter «1» sur l'inspir et «2» sur l'expir. Maintenant, je voudrais que vous ne comptiez que sur l'expir, une respiration complète valant «1». Ne tenez plus compte des inspirations. Dites seulement «1, 2, 3...» sur l'expiration jusqu'à «10», puis recommencez à «1».

Sensations et phénomènes trompeurs (makyo)

Voici tout d'abord une nouvelle façon de vous concentrer. Au lieu de compter les respirations sur l'expir, comptez «1» sur le premier inspir, «2» sur le suivant et ainsi de suite jusqu'à «10». C'est plus difficile que de compter sur l'expir. Parce qu'il est impossible de prononcer le nombre (de toute façon, il ne faut compter que dans la tête) et aussi pour une autre raison. Les animaux et les hommes inspirent avant d'agir. Par exemple, un animal inspire avant de sauter. Au kendo (escrime) ou au judo, on inspire avant de faire un mouvement. En observant attentivement la respiration de l'adversaire, on peut prévoir quand il va attaquer. Cet exercice de respiration est difficile à réaliser en position assise immobile. Mais essayez quand même. C'est un moyen supplémentaire de concentrer l'esprit.

Il existe des phénomènes tels que les visions, les hallucinations, les sensations trompeuses, que l'on appelle *makyos* et que tout pratiquant du Zen perçoit à des étapes particulières du processus. «*Ma*» signifie diable, «*kyo*» un état ou une donnée du monde

extérieur. Bien qu'on les appelle «diaboliques», ces phénomènes n'ont rien de méchant. Ils ne deviennent un obstacle sérieux au Zen que si on se laisse induire en erreur à leur sujet.

Le mot *makyo* s'emploie dans un sens large et dans un sens étroit. Dans un sens large, le monde tel que l'homme ordinaire le voit n'est que makyo. Même des bodhisattvas évolués tels que Monju (Manjusri) et Kannon (Avalokitesvara ou Kwan-yin) portent encore en eux des traces de makyo. Sinon ils seraient des bouddhas, qui eux sont complètement libérés de tout makyo. Rester «attaché» à quelque chose, fût-ce ce qu'on a contemplé dans l'état de satori, c'est encore être accroché au monde de makyo. Au sens élargi du terme, makyo peut donc encore exister même après l'Éveil. Mais nous n'aborderons pas cet aspect dans ces conférences.
Le sens plus étroit du terme désigne les manifestations de makyo liées à la personnalité et au tempérament du pratiquant. Dans un soutra, Bouddha met en garde contre cinquante sortes différentes. Si vous participez à un Sesshin de cinq à six jours (Zazen ininterrompu dans une retraite totale) et que vous vous y adonnez complètement, vous éprouverez très certainement makyo plus ou moins intensément le troisième jour. À côté du makyo sous forme de visions, il en existe beaucoup d'autres qui prennent l'apparence de phénomènes auditifs, olfactifs ou tactiles, ou d'autres qui affectent le corps entier. Parfois, le corps oscille latéralement, ou d'avant en arrière, ou penche d'un côté, ou l'on a l'impression de sombrer ou de s'élever. Plus rarement, on peut sentir l'odeur d'un bon parfum. Ou bien des paroles incontrôlées s'échappent de notre bouche. Dans certains cas, on écrit sans s'en rendre compte des mots qui s'avèrent par la suite avoir une teneur prophétique. Les

hallucinations visuelles sont les plus fréquentes. Vous pratiquez le Zazen les yeux ouverts et brusquement les coins du tatami (natte) commencent à onduler. Ou bien tout apparaît soudain en noir et blanc devant vos yeux ouverts. Un endroit dans le bois de la porte ressemble subitement à un animal, un démon ou un ange. L'un de mes élèves avait souvent des visions de masques diaboliques ou de masques de fous. Je lui demandai si dans sa vie les masques avaient joué un rôle particulier. Il s'avéra qu'il en avait vu, enfant, lors d'une fête populaire à Kyushu. Un autre homme que je connais était fortement décontenancé dans sa pratique par des apparitions de Bouddha entouré de ses disciples qui allaient et venaient en récitant des soutras. Il ne réussissait à faire disparaître cette hallucination qu'en s'asseyant pendant deux ou trois minutes dans une baignoire remplie d'eau froide.

Beaucoup de makyos sont auditifs. On entend par exemple le son d'un piano, d'un bruit sonore ou d'une explosion qui fait sursauter alors que personne d'autre n'a rien entendue. L'un de mes élèves entendait toujours le son d'une flûte de bambou pendant qu'il pratiquait le Zazen. Il avait appris, il y a longtemps, à jouer de cette flûte mais avait arrêté depuis des années. Néanmoins, le son lui en revenait constamment lorsqu'il s'entraînait.

Dans le Zazen Yojinki, nous lisons la chose suivante au sujet des makyos : «Le corps peut paraître chaud, froid, vitrifié, dur, lourd ou léger. Il en est ainsi parce que la respiration n'est pas en harmonie (avec l'esprit) et qu'elle doit être soigneusement régulée.» Et plus loin : «L'esprit peut donner l'impression de s'enfoncer ou

de glisser, et sembler flou ou précis. Il arrive aussi qu'un pratiquant développe la capacité de voir à travers des objets solides comme s'ils étaient transparents. Ou bien, il peut ressentir son propre corps comme transparent. Il voit des bouddhas et des bodhisattvas ! Il peut soudain comprendre des choses profondes, ou certains passages de soutras qui lui avaient semblé obscurs jusqu'ici se révèlent brusquement à lui dans toute leur clarté. Mais toutes ces visions et sensations anormales ne sont que les symptômes d'un manque d'harmonie entre l'esprit et la respiration.»

D'autres religions et sectes attachent beaucoup d'importance aux expériences du type «vision de Dieu, écoute de voix célestes» ou à des purifications par divers rites. Dans la secte Nichiren, par exemple, le croyant répète indéfiniment à haute voix le nom du soutra du Lotus et accompagne ses vociférations de mouvements véhéments du corps, ce qui lui donne l'impression de se libérer de ses péchés. De telles pratiques apportent à différents degrés des sensations de très grand bien-être. Du point de vue du Zen, cependant, elles ne sont que des états de faiblesse, dénués de toute signification religieuse véritable et donc simplement makyo.

Quelle est la véritable nature de ces phénomènes inquiétants que nous appelons *makyo* ? Ce sont des états passagers de l'esprit qui apparaissent dans le Zazen quand nos capacités de concentration se sont développées jusqu'à un certain point et que nous avons gagné en maturité dans notre pratique. Lorsque les vagues de pensées qui se produisent à un niveau déjà relativement profond de la conscience s'immobilisent, des résidus d'expériences passées, enfouis encore plus profondément dans l'inconscient, remontent

à la surface. Ils nous donnent l'impression d'une réalité plus grande et plus étendue. Ils nous permettent de percevoir ce que notre conscience ordinaire ne veut pas laisser passer ou ne sait pas apprécier à sa juste valeur. Ainsi, makyo est un mélange de réel et d'irréel, comme un rêve ordinaire. De même que les rêves ne surviennent pas dans le sommeil profond mais seulement lorsqu'on est entre sommeil et réveil, de même makyo ne survient pas chez quelqu'un qui est pleinement en samadhi ou dans une concentration parfaite correspondant à l'état du Zazen véritable.

Ne vous laissez jamais tenter par l'idée que des phénomènes de makyo seraient des réalités ou qu'ils aient une réalité en eux-mêmes. Si vous avez une belle vision de bodhisattva, cela ne signifie pas que vous êtes plus près d'en devenir un vous-même, de même qu'un rêve où vous êtes millionnaire ne signifie pas que vous serez plus riche au réveil. Pour les mêmes raisons, il n'y a pas non plus lieu de s'inquiéter si des êtres effrayants et fabuleux vous apparaissent. Mais il n'y a pas non plus de raison de se sentir élevé par des phénomènes de makyo plus réjouissants. Et si vous avez des visions de Bouddha ou d'un dieu qui vous bénit ou vous transmet un message divin, ou si vous entendez des prophéties qui se réalisent plus tard, ne vous laissez pas séduire par de tels mirages. Vous risqueriez de perdre votre précieuse vie à vous noyer dans les bêtises et les superstitions.

En revanche, de telles visions sont certainement le signe que vous avez franchi une étape décisive dans votre pratique du Zazen, et si vous vous donnez tout le mal que vous pouvez, vous ferez certainement l'expérience du *kensho*. On dit que même Çakyamuni Bouddha a perçu d'innombrables makyos juste avant son illumination. Il les

appelait «les diables qui barrent le chemin». Si donc des makyos apparaissent, ignorez-les et persévérez dans votre pratique de toutes vos forces.

Les cinq sortes de Zen

Je vais à présent vous présenter les cinq sortes de Zen. Tant que vous ne les distinguez pas clairement, vous risquez, sur des points décisifs, de vous tromper, par exemple en ce qui concerne la question de savoir si le satori est nécessaire ou pas, ou si le Zen signifie l'absence totale de pensée discriminante. En réalité, parmi les nombreuses variétés de Zen, certaines sont profondes et d'autres superficielles. Certaines conduisent à l'illumination et d'autres non. À l'époque de Çakyamuni Bouddha, il y aurait eu entre quatre-vingt-dix et cinq cents écoles de philosophie et de religion, chacune représentant une certaine sorte de Zen et différant légèrement de toutes les autres. Toutes les grandes religions ont quelque chose du Zen en elles, car elles pratiquent toute la prière au sens d'un exercice de recueillement ou de concentration spirituelle. Les enseignements de Confucius et de Mencius, ou la philosophie de Lao-tseu et de Chuang-tseu contiennent également des éléments du Zen. Le Zen s'étend aussi à différents domaines de la vie. Que l'on pense par exemple à la cérémonie du thé, au jeu de Nô, au kendo ou au judo. Depuis la restauration Meiji, il y a une centaine d'années, il existe au Japon une série de doctrines et de disciplines qui contiennent des éléments du Zen. Je vous rappelle entre autres le «Seiza», ou système d'Okada, où l'on reste

calmement assis. Toutes ces différentes méthodes de concentration et de recueillement tombent sous la dénomination du Zen. Je n'essaierai pas de les exposer toutes mais je distinguerai cinq groupes principaux, conformément à la distinction introduite par l'un des premiers maîtres zen de Chine, Keiho Shumitzu Zenji (Kui Feng Tsung Mi) et qui me paraît encore pertinente aujourd'hui. Extérieurement, peu de points distinguent ces cinq sortes de Zen. Il existe de légères différences dans la manière de croiser les jambes, de joindre les mains, ou de contrôler la respiration. Trois points fondamentaux leur sont communs : la position assise droite, le contrôle de la respiration et la concentration de l'esprit. Mais elles diffèrent grandement par leur contenu et leurs objectifs. Il est important pour un débutant d'en être conscient.

La première sorte est le Zen *Bombu*. On peut l'appeler le Zen ordinaire. Le Zen Bombu convient à tout le monde parce qu'il est sans contenu philosophique ou religieux. C'est une forme de Zen qui sert à améliorer l'état physique et spirituel. Comme les effets négatifs sont pratiquement exclus, tout un chacun peut le pratiquer quelles que soient ses convictions religieuses, pour autant qu'il en ait. Un exercice de base de ce type fait cruellement défaut dans notre éducation moderne. Beaucoup de personnes ne songent même pas à contrôler l'activité de leur esprit. Dans les écoles, cela ne rentre pas dans ce que nous appelons «l'acquisition des connaissances». Or sans cet entraînement élémentaire de l'esprit, il arrive très facilement que les choses que nous apprenons nous induisent en erreur parce que nous les appréhendons de la mauvaise manière, avec beaucoup d'amour-propre. Sans un

entraînement de base dans l'esprit du Zen, nous ne sommes ni tout à fait sains ni tout à fait entiers. Si vous pratiquez le Zen Bombu, votre santé s'améliore, et les maladies qui ont leur source dans des troubles nerveux disparaissent. En outre, des tentations auxquelles on résiste difficilement et des liens que l'on rompt à contre-cœur perdent leur importance pour celui qui s'entraîne à cette merveilleuse discipline de l'esprit. Immanquablement la personnalité s'enrichit et le caractère se renforce parce que les trois aspects essentiels de l'esprit — l'intellect, le sentiment et la volonté — se développent en harmonie les uns par rapport aux autres. S'asseoir calmement, comme on le pratiquait sous le confucianisme, visait surtout, semble-t-il, à une meilleure concentration de l'esprit. Cependant, il est clair que le Zen Bombu ne pourra jamais résoudre les problèmes les plus profonds de l'homme et de sa relation au grand Tout, parce qu'il ne peut pas dissiper l'illusion fondamentale de l'homme ordinaire, son image du monde qui ne fait que refléter notre pensée antithétique.

La deuxième sorte de Zen est le *Gedo*. *Gedo* signifie «voie extérieure». Partant d'un point de vue bouddhiste, ce Zen inclut d'autres enseignements non bouddhistes. Le quiétisme de la posture assise confucéenne et du yoga indien ainsi que les exercices de contemplation du christianisme appartiennent tous à la catégorie du Zen-Gedo.

Le Zen Gedo a aussi ceci de particulier qu'il est souvent pratiqué pour développer des forces et des aptitudes surnaturelles ou pour maîtriser un certain nombre d'arts hors de portée du commun des mortels. Tempu Nakamura, dont j'ai parlé plus haut, en est un bon exemple. Il avait apparemment la faculté de mettre en

mouvement les gens sans bouger un seul de ses muscles ou prononcer une seule parole. La méthode Emma est une sorte de Zen visant par exemple à marcher pieds nus sur la lame d'une épée sans se blesser, ou à paralyser des moineaux du regard. Tous ces effets merveilleux s'obtiennent en faisant grandir Joriki, la force et la puissance qui se développent lorsqu'on s'exerce énergiquement à concentrer son esprit. Mais un Zen qui cherche uniquement à cultiver la force Joriki n'est pas un Zen bouddhique. Un autre objectif pour lequel on pratique le Zen Gedo est la renaissance dans différents ciels. Il est bien connu que beaucoup de sectes hindoues s'entraînent à renaître dans le ciel. Ceci non plus n'est pas un but du Zen bouddhique. Bien que le Zen bouddhique reconnaisse l'existence de différentes sphères célestes et croit que l'on y renaît si l'on pratique dix sortes d'actes méritoires, il ne recherche pas une renaissance dans le ciel. On a une représentation bien trop agréable et confortable du ciel, ce qui peut inciter trop facilement à abandonner le Zazen, même en sachant qu'une fois ses mérites épuisés dans le ciel, on retombe en enfer. C'est pourquoi les bouddhistes Zen pensent que c'est une chance d'être nés dans le monde humain car ils peuvent alors pratiquer le Zazen et permettre ainsi à leur nature bouddhique innée de se manifester.

Je viens de décrire les deux premiers types de Zen, le Bombu et le Gedo. Avant de vous présenter les trois autres sortes, je vous propose une autre méthode de concentration. Elle s'appelle : «Suivre la respiration avec l'œil spirituel». Cessez à partir de maintenant de compter vos respirations et suivez avec beaucoup de concentration vos inspirations et vos expirations, en essayant de les visionner clairement.

La troisième sorte de Zen est le *Shojo*[1], ce qui signifie littéralement «petit véhicule», ou véhicule qui vous emmène d'un état vers un autre. Ce petit véhicule est appelé ainsi parce qu'il est destiné à ne porter que soi-même. Le Shojo est une sorte de Zen qui ne vise que la paix de notre propre esprit.

Bien qu'on puisse l'appeler bouddhique, ce Zen n'est pas en accord avec l'enseignement le plus haut de Bouddha. C'est plutôt un Zen Hoben, une pratique utile pour ceux qui ne sont pas en mesure de comprendre dans son essence l'illumination de Bouddha, qui a révélé que tout ce qui existe forme un Tout indivisible et que chacun d'entre nous englobe l'univers et n'est que le «un». Nous ne gagnerons donc pas la véritable paix de l'esprit si nous ne visons que notre propre salut en restant indifférents au destin des autres. Or il existe des personnes (et peut-être y en a-t-il parmi vous qui m'écoutez) qui n'arrivent pas à croire à la réalité d'une unité universelle. On a beau leur enseigner que leur vue relative et limitée du monde est une illusion due à l'apparence trompeuse et superficielle des choses, elles ne parviennent pas à le croire. Pour ces personnes, le monde paraît extrêmement méchant, plein de péchés, de combats, de souffrances, de meurtres et de risques d'être tué. Dans leur désespoir, elles sont tentées de fuir. La mort leur paraît plus enviable que la vie. Mais l'idée que l'on se condamne à des souffrances infinies si l'on anéantit la vie sous quelque forme que ce soit est insupportable. La loi incontournable du karma punit de tels péchés en nous faisant renaître un nombre

1 Les troisième et quatrième sortes de Zen, Shojo et Daijo, sont des traductions directes des concepts Hînayâna et Mahâyâna, utilisés par les bouddhistes du nord pour distinguer leur «grand véhicule» du bouddhisme d'Asie du Sud-Est. Le Roshi utilise ces notions à sa manière, pour distinguer entre des attitudes universelles, de sorte que les désignations Shojo et Daijo ne décrivent pas des particularités géographiques ou des sectes.

incalculable de fois sous forme d'animal ou de démon. Ainsi, même la mort n'est pas véritablement une fin. Ce que ces personnes cherchent, c'est un moyen d'éviter une renaissance, une façon de mourir sans avoir à renaître.
Le Zen Shojo apporte une réponse à ce désir. Son but est de mettre fin à toute pensée discriminatrice, afin que l'esprit devienne complètement vide et entre dans un état que l'on appelle *mushinjo* : un état inconscient, où toutes les facultés de la conscience sont anéanties. Quiconque s'y exerce suffisamment peut acquérir cette force. Si l'on ne souhaite pas mourir, on peut rester dans cet état analogue à la transe pendant un certain temps, une à deux heures, voire un à deux jours. On peut aussi y rester indéfiniment, la mort intervenant alors naturellement, sans douleur et — but le plus important — sans renaissance. Le processus complet de cette mort sans renaissance est décrit dans un ouvrage philosophique bouddhiste, le kusharon (*Abhidharmakosa sastra*).

La quatrième sorte de Zen s'appelle *Daijo*, «Grand Véhicule». Il est le premier Zen à mériter le nom de Zen bouddhique au vrai sens du terme, parce que son objectif est *kensho-godo*, c'est-à-dire contempler sa nature essentielle et réaliser la VOIE dans la vie quotidienne. Bouddha enseignait cette sorte de Zen à ceux de ses adeptes qui étaient en mesure de comprendre toute la signification de sa propre illumination, c'est-à-dire à ceux qui désiraient percer au-delà de leur vision altérée du monde et s'éveiller au monde de l'infini absolu. Par nature, le bouddhisme est une religion de l'illumination. Après sa propre expérience de satori, Bouddha employa les cinquante années qui suivirent à instruire les gens pour qu'ils puissent se réaliser à leur tour. Les méthodes pour y

parvenir ont été transmises de maître à disciple jusqu'à nos jours. Un Zen qui ne connaît pas, rejette ou déprécie le satori, n'est pas un véritable daijo ou bouddhisme zen. Le but du Daijo Zen est l'éveil à sa propre nature essentielle. Après l'illumination, on comprend que le Zazen n'est pas une technique qui conduit à l'illumination mais en lui-même déjà expression de l'illumination.

La dernière des cinq sortes de Zen, *Saijojo Zen*, est le véhicule le plus élevé et le fleuron du Zen bouddhique. Lorsqu'on pratique *Saijojo Zen*, dont le but est de percer jusqu'au satori, on tombe parfois dans l'erreur — fort compréhensible — de ne voir dans le Zazen qu'un moyen d'arriver à ce but. Le Zazen peut évidemment être un tel moyen, mais un instructeur intelligent enseignera dès le départ à ses élèves que le véritable Zazen est lui-même déjà réalisation de satori et pas seulement un moyen à cet effet. Si le Zazen n'était qu'une technique pour percer jusqu'à l'état de satori, il devrait être superflu une fois que l'on a vécu l'expérience de satori. Mais comme l'a souligné Dôgen Zenji, c'est exactement le contraire qui se produit. Plus on vit profondément le satori, plus on se rend compte de la nécessité de pratiquer sans fin. Saijojo Zen, qui est la pratique de tous les bouddhas, est la réalisation de satori. C'est en quelque sorte la vie absolue, ou la vie originelle au sens propre du terme. C'est le Zen que préconise Dôgen Zenji, un Zen sans recherche de satori ni d'un quelconque autre but. Cette façon de pratiquer est appelée Shikantaza. Nous y reviendrons.

Dans cet exercice, le but et les moyens deviennent un. Daijo Zen et Saijojo Zen se complètent l'un l'autre. La secte Rinzaï met le

Daijo Zen à la première place et le Saijojo Zen à la seconde, tandis que la secte Soto inverse les positions. Dans le Saijojo Zen, vous pratiquez avec l'idée que si le Zazen est accompli correctement, l'illumination se réalise. En même temps, vous avez pleinement confiance dans le fait qu'un jour vous saurez immanquablement et très concrètement : «Oh, c'est cela !», car vous aurez atteint l'illumination. C'est pourquoi il est inutile de toujours penser à tendre vers satori.

Shikantaza

Jusqu'à présent, vous vous êtes appliqué à suivre votre respiration avec votre œil spirituel et vous vous êtes vivement attaché à sentir de manière vivante l'inspiration comme une inspiration et l'expiration comme une expiration. Maintenant, vous allez cesser cet exercice et pratiquer Shikantaza, que je voudrais vous décrire brièvement. Dans la pratique, il n'est ni courant ni souhaitable de changer si vite d'exercice. Mais dans cette conférence introductive, il s'agit seulement de vous donner un avant-goût des différentes formes de concentration.

Shikantaza. «*Shikan*» signifie «rien que», «seulement», tandis que «ta» signifie «toucher» et «za» «assise». Ainsi, Shikantaza veut dire «assise puissante». Dans cette façon de pratiquer, vous n'avez plus de moyen concret pour vous aider comme compter ou suivre les respirations ou un *koan*, ce qui conduit facilement à une méditation vide et déconcentrée. La juste attitude spirituelle devient alors doublement importante. Quelle est cette juste attitude ? Elle est celle d'un esprit calme, équilibré, solidement

ancré sur une large base comme Fuji, la montagne sacrée. Mais l'esprit doit être éveillé et tendu comme la corde d'un arc (*rinzen*). Shikantaza est un état de présence renforcé, dans lequel on est ni trop tendu, ni trop pressé, ni trop relâché, ni trop nonchalant. Cet état ressemble à l'esprit d'un homme qui lutte pour sa vie. Imaginez que vous vous battiez en duel selon une escrime qui se pratiquait dans le Japon ancien. Face à votre adversaire, vous êtes vigilant, déterminé et prêt. Si vous relâchiez ne serait-ce qu'un instant votre vigilance, vous seriez aussitôt transpercé. Une foule se rassemble pour assister au combat. Comme vous n'êtes pas aveugle, vous la voyez dans un coin de votre œil et comme vous n'êtes pas sourd, vous l'entendez. Mais à aucun instant, votre esprit ne se laisse captiver par ces perceptions sensorielles.

Un tel état ne peut être maintenu pendant longtemps. Il ne faut pas pratiquer Shikantaza pendant plus d'une demi-heure. Levez-vous au bout de trente minutes, et pratiquez la marche *kinhin*, puis reprenez votre exercice en position assise. Si vous pratiquez le vrai Shikantaza, votre corps sera couvert de sueur même en plein hiver dans une pièce non chauffée, en raison de la chaleur intérieure produite par l'intense concentration. Si vous restez assis trop longtemps, votre esprit perd de sa force. Vous vous fatiguez et à la fin, vos efforts sont moins suivis d'effet que si vous vous limitez à des séances de trente minutes.

Un escrimeur entraîné semble beaucoup plus calme et pondéré qu'un escrimeur inexpérimenté. Mais le premier a dû s'entraîner de toutes ses forces pour protéger sa vie tant que sa technique de combat n'était pas encore assez perfectionnée pour pouvoir agir sans effort. Il en va de même avec Shikantaza. Au début, il est difficile de pratiquer cet état d'une intensité excessive, mais à

mesure que l'on gagne en maturité, la tension fait place à un état dans lequel l'esprit devient tout naturel et pondéré, sans le moindre effort, bien qu'on soit extrêmement attentif. De même qu'un escrimeur expérimenté tire immédiatement son épée, sans le moindre effort, dès qu'il y a danger, et ne pense plus qu'au combat, votre posture assise, n'est plus ni «excessive» ni distraite, une fois que vous maîtrisez parfaitement Shikantaza. Mais si vous croyez que vous pouvez déjà, au tout début de votre pratique, rivaliser avec l'esprit et l'attitude d'un disciple expérimenté du Shikantaza, vous vous trompez.

Les trois buts du Zazen

Les trois buts du Zazen sont : 1. Le développement de la force de concentration (*joriki*), 2. l'éveil au satori (*kensho-godo*) et 3. la réalisation de la voie de Boudddha dans notre vie quotidienne (*mujodo no taigen*). Ces trois buts sont indissociablement liés.
Le premier, *joriki*, est la force d'un esprit uni et «pointu». Elle représente davantage que la capacité de se concentrer au sens habituel du terme. C'est la force dynamique qui, une fois mise en mouvement, nous permet d'agir, même dans les situations les plus soudaines et les plus inattendues, et ceci d'une manière adaptée aux circonstances, avec la rapidité de l'éclair, sans temps d'arrêt pour rassembler ses pensées. Celui qui a développé joriki n'est jamais l'esclave de son environnement ni la victime des circonstances. Au contraire, il en est le maître et peut toujours se mouvoir en toute liberté, avec une parfaite égalité d'humeur. Joriki

permet aussi à la personne d'acquérir certaines forces ou d'entrer dans un état où l'esprit devient comme un miroir ou une eau parfaitement calme.

Les trois premières sortes de Zen dont j'ai parlé dépendent totalement de joriki, notamment l'état de *mushinjo* dans le Shojo Zen. C'est un état de vide dans lequel le travail conscient de l'esprit cesse. Alors que la force de joriki croît indéfiniment tant que nous nous y exerçons, elle diminue et finit par disparaître totalement si nous négligeons de nous y exercer. Bien que joriki donne beaucoup de forces extraordinaires, celles-ci ne peuvent pas à elles seules extirper en nous les racines de notre vision illusoire du monde. La force de la concentration parfaite ne suffit donc pas à réaliser les formes supérieures de Zen. Il faut aussi l'Éveil, satori. On l'appelle encore *kensho*.

Le deuxième grand but est donc *kensho*. Contempler notre nature essentielle et en même temps la nature essentielle de l'univers et des dix mille choses en lui. C'est cette découverte soudaine : «J'étais entier et parfait dès le début. Quelle merveille, quel mystère !» Le véritable kensho est toujours le même dans sa nature, pour celui qui en fait l'expérience, que ce soit Bouddha Çakyamuni, Bouddha Amida (Amitâbha) ou l'un quelconque d'entre nous. Mais cela ne veut pas dire que nous vivions tous kensho dans la même mesure. Car il existe de grandes différences selon la clarté, la profondeur et la perfection de ce vécu. Pour s'en faire une idée, représentez-vous une personne qui était aveugle dans son enfance et qui recouvre peu à peu la vue. D'abord, ce qu'elle voit est flou, sombre et proche. À mesure que sa vue s'améliore, sa perception

devient claire et précise pour des objets situés à un mètre de distance, puis à 10 mètres et enfin à 100 et à 1 000 mètres. À tous ces stades, le monde des apparences que cette personne perçoit est toujours le même, mais les différences de clarté et de précision avec lesquelles elles voit sont aussi grandes que la différence entre de la neige et du charbon de bois. Les mêmes différences de clarté et de profondeur existent dans nos expériences de kensho.

Le dernier des trois buts s'appelle *mujodo no taigen*, la réalisation du satori parfait dans le corps et l'esprit, la réalisation de la voie de Bouddha dans notre vie quotidienne. C'est le but le plus élevé des trois et celui dont Dôgen Zenji a particulièrement souligné l'importance. À ce stade, nous ne distinguons plus vraiment les moyens et le but. Le Saijojo Zen, ou cinquième sorte de Zen dont je vous ai parlé, correspond à cette étape. Si, conformément aux enseignements d'un maître, vous pratiquez sérieusement le Zen assis dans un état sans moi, vous incarnez le satori parfait et réalisez le but le plus élevé du Zen, que vous ayez fait l'expérience de satori ou non.

La pratique du Zen bouddhique doit englober les trois buts, car ils sont liés. Par exemple, il existe un lien étroit entre joriki et kensho. On appelle illumination «la sagesse née de la force de la parfaite concentration», parce qu'elle procède naturellement de la force d'une concentration parfaite. Joriki est encore lié à l'illumination d'une autre façon. Beaucoup de personnes n'atteindront sans doute jamais kensho sans un certain degré de joriki, parce qu'elles sont trop agitées, trop nerveuses ou trop craintives pour faire de grands progrès. Sans se fonder sur la force de joriki, une expérience unique de kensho n'aura pas d'effet

durable dans leur vie et se réduira à un simple souvenir. Il en est ainsi parce que même si elles ont saisi au plus profond avec leur œil spirituel l'unité du cosmos qui est à la base de tout, elles ne sont pas en mesure d'agir avec toute la force de leur être sur la base de ce que leur vision intérieure leur a révélé.

De la même manière, il existe aussi toutes sortes de liens entre kensho et le troisième but, *mujodo no taigen*, la réalisation de la voie de Bouddha dans notre vie quotidienne. En effet, que vous a montré l'illumination, sinon «mujodo no taigen» ? Néanmoins, il est faux de dire que satori est inutile et qu'il suffit de réaliser nos activités quotidiennes dans l'esprit de Bouddha, parce que vous n'aboutissez ainsi qu'à joriki qui, nous l'avons dit, diminue pour finalement cesser complètement si on ne le pratique pas très régulièrement. Il est vrai qu'en nous éveillant au monde de satori, nous comprenons que notre Zazen est le même que celui de Bouddha. Mais tant qu'on n'a pas encore eu cette illumination, on reste aveugle. Il faut un satori parfait pour véritablement saisir en soi que notre vision du monde avec ses dualismes et ses contraires est fausse, et seule cette illumination nous révèle le monde de l'unité absolue, de la véritable harmonie et de la paix.

De l'assise juste

Extraits de Sato Tsuji
«L'enseignement du corps»
Traduit du japonais par Fumio Hashimoto*

L'attitude corporelle spécifique à l'homme se caractérise par l'érection du tronc. Le caractère de l'homme ne peut donc s'exprimer véritablement que par une activité autonome dans cette position.

L'endroit le plus important, le plus fort et le plus sensible dans la pratique de l'attitude juste est *koshi* (koshi désigne toute la partie inférieure du tronc, en dessous du nombril). Koshi doit devenir la base solide au-dessus de laquelle le haut du corps peut reposer avec légèreté. Si le haut du corps est lourd et le bas léger, cela témoigne d'un état de vie réprimé par l'objectivité, où ce qui est supérieur est tiré vers le bas par ce qui est inférieur. En revanche, un bas du corps solide, avec un haut du corps léger exprime un ÉTAT où la vie qui anime le corps témoigne de son caractère subjectif tout en incluant aussi ce qui en elle est objectif.
Pour obtenir l'attitude correcte du corps, il faut d'abord remplir le bas du corps de la force (*genki*) de tout le corps. Remplir le koshi de force, c'est en même temps contracter légèrement les

* en allemand (NdlT).

muscles abdominaux. Si les muscles du ventre sont contractés de la bonne manière, il se forme au centre de cette contraction un point de concentration situé sous le nombril. Ce point de concentration s'appelle depuis toujours *kikai tanden*. L'art d'activer ce *tanden*, ou *rentan*, consiste à relâcher toutes les forces dans les différentes parties du corps et à les concentrer sans en négliger aucune dans le tanden. Cet art a été cultivé depuis la nuit des temps dans le *budo* (voie chevaleresque), le *gedo* (voie artistique) et le *sado* (voie de l'assise juste).

Le koshi se remplit naturellement de forces à l'expiration. À l'inspiration, il s'agit de retirer la force du ventre tout en gardant le koshi dans son état. L'air inspiré pénètre alors comme de lui-même et remplit le haut de l'abdomen ; à la fin de l'inspiration, le hara inférieur devient de lui-même puissant et l'on peut passer naturellement à l'expiration. Le passage de l'inspiration à l'expiration et de l'expiration à l'inspiration doit s'effectuer en douceur, sans à-coups et sans arrêt entre les deux mouvements.

Lorsque tous les muscles du corps ont acquis leur juste équilibre, la région de l'estomac devient concave à l'expiration et le bas-ventre un peu proéminent. Cela ne veut pas dire qu'il faille le pousser exagérément vers l'avant. Vu de l'extérieur, le volume du ventre ne change guère, mais il est ferme au toucher. C'est donc le bas du corps qui, par son action, réalise le changement entre le vide et le plein, tout en restant d'un volume pratiquement constant.

Dans cet exercice, l'inspiration se fait rapidement, tandis que l'expiration pendant laquelle les forces du hara augmentent petit à petit, dure plus longtemps. Cela ne veut nullement dire que l'on économise l'air sortant. On rentre un peu le menton, on ouvre largement la base du hara (*hara-no-soku*) et l'on expire l'air pleinement, avec force. Plus elle se rapproche de sa fin, plus cette expiration doit s'élargir «en forme de massue». Lorsqu'il n'y a pas de force à la base du hara, l'expiration devient fluette et gémissante sur sa fin, mais si elle procède du fond du ventre, elle sera puissante et s'écoulera à grands flots.

Lorsque la force sort du bas du corps avec effort, comme s'il allait se briser, elle se contracte dans la poitrine, les épaules, la nuque, le visage ou la tête. Pétrissages (*amma*) et massages ne sont alors que des mesures de secours. Pour supprimer complètement la cause de ces crispations, il faut repositionner la colonne vertébrale et adopter une posture juste.
Cette posture juste, qui permet au corps de prendre sa verticale, est la seule façon d'atteindre la stature qui exprime l'unité de l'être au-delà de toute division dualiste. Mais cela exige de sortir de l'emprisonnement créé par le moi et des crispations qu'il produit en certains endroits. Il apparaît donc ici un certain abandon du moi.

Lorsqu'on adopte une posture juste, le centre de gravité du corps tombe au centre de l'ischion, le koshi devient ferme comme un roc et tout naturellement la force se transfère d'elle-même dans le bas-ventre. Cette force tend agréablement les muscles abdominaux et permet de sentir le corps entier rempli d'une plénitude de force.

La contraction du bas-ventre est maximale à l'expiration. La posture dans laquelle on contracte la poitrine, a pour effet de tirer les muscles vers le haut, de rentrer le bas-ventre, de déplacer le centre de gravité vers le haut et de provoquer ainsi une instabilité. La cavité thoracique doit être vide. Il faut surtout s'attacher à retirer la force de la poitrine et à ouvrir celle-ci plutôt qu'à la remplir d'air. La force du corps tout entier doit reposer exclusivement dans le koshi, à la base du tronc. Tous les muscles du corps doivent donc tendre naturellement vers la région du koshi. Lorsque cette région est remplie de force, et que le haut du corps et la nuque sont libres, tout mouvement d'un membre, toute contraction musculaire, où qu'ils se produisent, sont l'expression de l'unité du corps entier dans le tanden et n'entraînent pas de torsion musculaire contre nature (*twist*). Ainsi, chaque mouvement en son endroit particulier devient merveilleusement un «être dans le vide».

La partie la plus mobile du tronc est représentée par les épaules. Mais c'est aussi par elles que l'ensemble est le plus facilement déformé. Les épaules sont donc l'un des points les plus importants du corps pour l'exercice de la posture juste. Pour obtenir cette posture, il faut les laisser tomber. Comme la tête représente le ciel et le tronc la terre, on ne trouve sa véritable stature que si l'on relâche les épaules et qu'on repose en son milieu. C'est ainsi qu'on réalise le véritable vide du ciel et la plénitude de la terre. Les faibles ont les épaules hautes. Quand on a peur, on remonte involontairement les épaules. Celui qui ne réagit pas ainsi quand il est surpris le doit sans doute à un entraînement.

Le geste essentiel pour laisser retomber les épaules est le suivant : on les laisse se relâcher doucement, comme si une soutane nous glissait des épaules. Mais mettre notre conscience dans les épaules «pour» les abaisser, les crispe davantage que cela ne les relâche ! Le corps se crispe toujours là où l'on dirige volontairement sa conscience. Nous n'avons donc plus d'autre choix que de placer notre conscience dans le tanden. Là, toute notre attention peut rester concentrée, sans dommage. Il vaut donc mieux, pour abaisser les épaules, avoir l'impression d'abaisser les deux bras. Si l'on enlève toute force aux bras en ayant la sensation que les bras se détachent des épaules, les muscles des épaules deviennent plus calmes. Et ceux du corps entier peuvent devenir d'autant plus «calmes» que les épaules le sont elles aussi.

L'assise juste témoigne de la véritable figure de la personne. «Pratiquer l'assise juste et penser à sa vraie figure» c'est l'image primordiale qui caractérise dans le *Fugen-soutra* l'exercice corporel (action) chez l'homme. Mais «penser à la figure véritable» ne doit pas rester une activité purement intellectuelle, dissociée de la pratique. L'assise juste donne à la personne sa figure véritable, est sa figure véritable. Trouver l'assise juste est une expérience originelle de l'être. L'acte corporel de l'assise juste est tout simplement le penser juste ! Pratiquer l'assise juste dans une libre conscience de soi, c'est s'exercer concrètement à *l'une* des multiples «bonnes actions» possibles. C'est aussi en soi une manière de réaliser l'unité absolue, au-delà de toute unité relative. L'attitude parfaite dont un être humain est capable est donc simplement réalisable par l'assise juste.

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION — 7
Avant-propos — L'exercice du juste milieu
Agir à partir de l'Être — Un mot au lecteur

DU DROIT DE COMBATTRE — 30
Histoire japonaise racontée par Tora Sasamoto

L'IDENTITÉ DU KEN ET DU ZEN — 45
Texte du maître zen Takuan

LE TAO DE LA TECHNIQUE — 69
Texte de Maître Kenran Umeji, maître de tir à l'arc

L'ART MERVEIILLEUX D'UN CHAT — 76
Texte du maître zen Ito Tenzaa Chuya
Enseignement secret d'une ancienne école d'escrime japonaise

FUKAN-ZAZEN-GI — 91
Texte du maître zen Dôgen

DE LA PRATIQUE DU ZEN (ZAZEN) — 117
(Conférences du maître zen Hakuun Yasutani)

DE L'ASSISE JUSTE — 151
Extraits de Sato Tsuji «L'enseignement du corps»